



MAGAZÍN

Paraple

Z Á Ř Í 2 0 2 6

XIV. odborná konference spinálních jednotek: Společně k jednomu cíli



SKODA Handy



Žijte naplno a bez bariér s programem Škoda Handy

Objevte na své životní cestě stále nové možnosti a využijte benefity programu Škoda Handy. Držitelům průkazů ZTP a ZTP/P nabízíme vozy za zvýhodněnou cenu včetně jejich úprav na míru. Pomůžeme Vám také s žádostí o státní příspěvek a zajistíme pro Vás i přednostní servis nebo výhodnější ceny náhradních dílů a příslušenství. Se zájmem o předváděcí jízdu či zapůjčení vozu se speciální úpravou, pro ruční řízení, se na nás neváhejte obrátit v autorizovaných centrech Škoda Handy.



SKODA Financial Services

Hledáte diskretní katétr pro ženy?



SpeediCath® Short

Objevte SpeediCath® Short

Stejná kvalita v menším provedení.

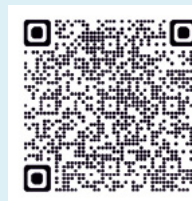
- Stejná potahovaná hydrofilní vrstva jako u standardního ženského katétru SpeediCath®
- Navíc je ale kratší, diskretnější a snadno se přenáší

"Pro mě je velikost cévky důležitá.
Kratší katétr si můžu vzít snadno všude s sebou."



Andrea, uživatelka katétrů

Pro více informací načtěte QR kód



Pro vzorky zdarma volejte:

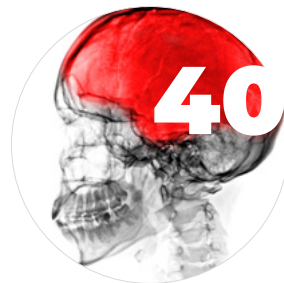


Péče o zákazníky
800 100 416
bezplatná informační linka

Sterilní močový katétr pro intermitentní použití SpeediCath® Short je zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití a informace o bezpečném používání.

PM-44242





- 6 **OČIMA DAVIDA LUKEŠE** Časy se mění
- 8 **TÉMA XIV.** odborná konference spinálních jednotek: Společně k jednomu cíli
- 13 **OSOBNOST** Alena Samcová: Snažím se soustředit na to, co se zrovna daří
- 16 **TÉMA** Česká televize a Český rozhlas: Důvěra, která mění životy
- 23 **OSOBNOST** Jana Peroutková: České televizi přeji, aby byla sebevědomou institucí
- 26 **ZDRAVÍ** Hubnutí po poranění míchy: Jak mohou pomoci moderní léky
- 30 **RECEPTÁŘ** Dobře jíst, dobře žít
- 32 **ZDRAVÍ** Připravte se na sezonu respiračních nemocí
- 34 **O NÁS** Znovu u kormidla: Plachtění po poranění míchy

- 36 **FOTOSERIÁL** Nácvič přesunů jako základní krok k soběstačnosti
- 39 **NÁVAZNÉ SLUŽBY** Když je toho moc
- 40 **ZDRAVÍ** Cévní mozková příhoda. Tichá hrozba, která nebolí
- 41 **KOMPAS** Průvodce světem bez bariér
- 42 **DĚKUJEME** Nový ročník, nové příběhy: Jubilejní StarDance je tu
- 46 **DĚKUJEME** Golf pro Paraple: Rekordní výtěžek pro lidi s poraněním míchy
- 48 **DĚKUJEME** Sejdeme se na zahradě: Centrum Paraple se otevřelo veřejnosti
- 50 **KULTURA A INSPIRACE** Není kino jako kino
- 52 **CZEPA**

SÍLA LIDSKÉHO SPOJENÍ

Když si zkusíme vybavit své největší úspěchy nebo nejkrásnější vzpomínky, jen asi málokdo je v nich sám. Skutečně důležité věci se v životě obvykle dějí v kulisách vztahů – rodinných, přátelských, pracovních.

Pracovní spolupráce spočívá mimo jiné ve schopnosti táhnout za jeden provaz, naslouchat a občas potlačit vlastní ego. Odměnou pak může být dosažení cíle, ale i sdílená radost a hrdost. Jak vypadá spolupráce, která mění životy – obecně mezi zařízeními spinálního programu a naprosto konkrétně mezi klientem a odborníky v Centru Paraple při snaze o zásadní posun v soběstačnosti, vám představíme v článcích na stranách 8 a 36.

Volněji se téma spolupráce objeví i v rozhovorech se zajímavými dámami – Janou Peroutkovou, moderátorkou České televize, Alenou Samcovou, fyzioterapeutkou Centra Paraple, a vlastně i dalších článcích, například v tom o plachtění po poranění míchy. To jen potvrzuje její důležitost.

Inspirativní čtení, krásný podzim a spoustu skvělých partáků kolem vás přeje

Alexandra Šilhánová

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka

Magazín Paraple vydalo:
Centrum Paraple, o.p.s.
Ovčácká 471/1b, Praha 10

tel.: 274 771 478
e-mail: paraple@paraple.cz
www.paraple.cz

Registrace ISSN 2570-8198.

Magazín Paraple vychází za finanční podpory **Ministerstva zdravotnictví**.

Redakce si vyhrazuje právo texty krátit a upravovat. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla byla
14. 8. 2026.

Další číslo vychází v prosinci 2026, uzávěrka 27. 10. 2026.

Náklad:
900 ks

Vytiskla tiskárna:
Grafotechna plus, s. r. o.,
Lýskova 1594/33, Praha 13

Vydání připravili:
Centrum Paraple
David Lukeš – ředitel
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka
Jana Ambrožová
Tomáš Drábek
Lenka Honzátková
Alena Jedličková
Štěpán Mikula
Aneta Seidlová
Lukáš Stoklasa
Anna Trojánková
Petra Vášová

Další přispěvatelé
Alena Jančíková

Jazyková korektura:
Petra Stejskalová

Grafická úprava:
Lukáš Klingora

Obálka a ilustrace:
Tomáš Svoboda



Díky vám můžeme pomáhat najít cestu dál.

paraple.cz/podporte-nas



Časy se mění

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | foto: Archiv Davida Lukeše

„Časy se mění.“ Tato jednoduchá věta může pro jednoho znamenat naději, pro jiného naopak nejistotu. Změna sama o sobě však není špatná – pomáhá nám neustrnout, přemýšlet nad tím, zda věci stále dobře fungují, a reagovat na potřeby konkrétních lidí i celé společnosti.

Bohužel, nemění se jen časy, ale především svět kolem nás. NATO dnes označuje bezpečnostní situaci za nejhorší od konce studené války. Geopolitické napětí, kybernetické útoky, sabotáže, šíření dezinformací i konflikt na Ukrajině vrátili téma bezpečnosti do našich životů s naléhavostí, jakou většina z nás dosud nezažila. A právě v takové době bychom si měli připomínat, že bezpečí neznamena jen chráněné hranice a schopnost bránit se vnějším hrozbám. Bezpečí je také vědomí, že člověk může žít důstojně, rozhodovat o sobě a že v případě nutnosti nezůstane bez pomoci.

Že nejde jen o okrajové téma, dokazují i údaje Českého statistického úřadu. Podle nich žilo v roce 2024 v českých domácnostech více než 1,3 milionu lidí se zdravotním postižením, tedy přibližně patnáct procent obyvatel starších patnácti let. Téměř sto tisíc z nich nemělo zajištěnou dostatečnou pomoc nebo ji nemělo k dispozici vůbec a více než čtvrt milionu postrádalo dostupnou zdravotní péči. Je třeba si uvědomit, že tato čísla nejsou jen anonymní položky z nějakého seznamu, ale že za nimi jsou skuteční lidé, rodiny a jejich každodenní život.

Také proto mě velmi znepokojuje, když se při hledání úspor a nového uspořádání státu

začíná mluvit o některých institucích, organizacích a tématech jako o zbytečných. Například agenda lidských práv, národnostních menšin, lidí se zdravotním postižením, neziskových organizací nebo rovnosti žen a mužů už od letošního července nespádá pod Úřad vlády, ale je rozdělena mezi jednotlivá ministerstva. Taková změna může mít své důvody a zpochybňovat způsob fungování institucí je jistě legitimní. Ptát se, zda svou práci dělají dobře, je dokonce nutné. Za nebezpečné ale považuji, když se stane záminkou k odmítnutí celých témat nebo skupin lidí, kterých se týkají. Když jsou lidská práva, podpora menšin nebo práce neziskových organizací představovány jako něco, co slouží jen někomu a co si společnost nemůže dovolit.

Úplně stejně mě znepokojuje i hrubnutí veřejného prostoru – rostoucí radikalizace dětí a mladých lidí, kterou často provází fascinace násilím a nenávist vůči různým skupinám obyvatel, ale také vulgárnost a neurvalost politické i společenské komunikace. Slova přitom nejsou nevinná. Vytvářejí prostředí, ve kterém se rozdělování lidí na „nás“ a „je“ postupně začíná považovat za normální.

**„Tátové a mámy, přistupte blíž,
jsme vaše děti a s dětmi je kříž,
zlobíme od mala, nechcem jít spát,
ted' ke spaní vhodná chvíle není.
Je za pět minut dvanáct a čas nechce stát,
každý ví - časy se mění.“**

Úryvek z písně Časy se mění
Český text – Zdeněk Rytíř, nazpívala
skupina Golden Kids.



V Centru Paraple pracujeme se všemi lidmi po poranění míchy, kteří naši pomoc potřebují. Nezkoumáme jejich politické přesvědčení, původ, víru ani to, koho mají rádi. Neznamená to, že spolu musíme ve všem souhlasit. Znamená to však, že respekt k danému člověku pro nás není předmětem vyjednávání, ale základní hodnotou.

Časy se mění a měnit se budou. Směr této změny ale určujeme my všichni tím, jak se k sobě chováme, jak o sobě mluvíme, čemu věnujeme pozornost a co jsme ochotni chránit. Kvalita společnosti se totiž nepozná podle toho, jak se daří těm, kteří právě nic nepotřebují. Pozná se podle toho, zda dokáže zůstat bezpečným a důstojným místem pro všechny. ●



XIV. odborná konference spinálních jednotek: Společně k jednomu cíli

text: Lenka Honzátková, programová manažerka Centra Paraple | ilustrace: Tomáš Svoboda

Péče o lidi s poraněním míchy ve vyšším věku, diagnostika a léčba poruch dýchání a význam multioborové spolupráce. To byla klíčová témata XIV. odborné konference a setkání spinálních jednotek. Jeho cílem bylo především sdílet zkušenosti a společně hledat nejlepší řešení pro klienty a pacienty. Nahlédněte s námi za dveře konference a seznamte se s aktuálními tématy spinální problematiky.



XIV. odborná konference a setkání spinálních jednotek se uskutečnila na začátku června v Ostravě.

Akce proběhla pod odbornou garancí Fakultní nemocnice Ostrava, Rehabilitačního ústavu Hrabyně a Chuchelná a České společnosti pro míšní léze ČLS JEP.

Více na spinalnidny.cz.

ČESKÝ SPINÁLNÍ PROGRAM. UNIKÁTNÍ A KOMPLEXNÍ PÉČE

Český spinální program je v evropském kontextu jedinečný svou všestranností a provázaností jednotlivých stupňů péče. Vznikl z potřeby zajistit lidem po poranění míchy kvalitní, koordinovanou a dlouhodobou péči, která zahrnuje nejen akutní léčbu, ale také ucelenou rehabilitaci a následnou podporu při návratu do běžného života.

Ostravské setkání opět potvrdilo, že základní pilíř úspěšného fungování celého programu představuje právě mezioborová spolupráce. Ve všech odborných příspěvcích i diskusích byla patrná snaha dále rozvíjet vzájemnou spolupráci, sdílet zkušenosti a vytvářet jednotné postupy nejen uvnitř jednotlivých zařízení, ale především mezi nimi.

Pro Českou republiku je charakteristické, že rehabilitace lidí po poranění míchy neprobíhá pouze v jednom zdravotnickém zařízení. Péči jim poskytujeme v rámci provázaného systému, který zahrnuje primární péči na spinálních jednotkách, sekundární péči ve specializovaných rehabilitačních ústavech a terciární péči ve zdravotně-sociálních centrech. Toto nastavení nabízí kontinuální péči napříč všemi fázemi rehabilitace a přispívá k co nejhladšímu návratu lidí s poraněnou míchou do každodenního života.

STÁRNUTÍ S PORANĚNÍM MÍCHY: JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ, KONDICI A SOBĚSTAČNOST

Lidé po poranění míchy dnes díky pokrokům v medicíně a rehabilitaci žijí déle a zároveň roste i věk, ve kterém k poranění míchy dochází. Populace lidí s míšní lézí postupně stárne a s tím přicházejí nové potřeby – jak si co nejdéle udržet zdraví, kondici a soběstačnost a jak se co nejlépe vyrovnat se zdravotními obtížemi, které mohou s věkem přicházet.

Právě na tyto otázky se zaměřil i program konference a ukázal praktické návody a podněty, jak o své zdraví pečovat, na co se zaměřit a čemu věnovat pozornost, aby lidé s poraněnou míchou mohli vést co nejdéle aktivní a samostatný život.

Pečujte o sebe a nebojte se říct si o pomoc

S přibývajícím věkem se mění potřeby těla a objevují obtíže související jak se stárnutím, tak s dlouhodobými následky poranění míchy. Ty mohou ovlivňovat pohyb, dýchání, zdraví kostí, svalovou hmotu, metabolismus i soběstačnost.

Proto je důležité své zdraví průběžně sledovat a všimnout si změn, které dříve nebyly přítomné nebo se postupně zhoršují. Velmi důležitou roli v udržení zdraví hraje prevence dekubitů, pravidelný pohyb, kontrola správného sedu a nastavení kompenzačních pomůcek, péče o výživu a tělesnou hmotnost, zdraví kostí i dýchací funkce.

Myslete včas na:

- **Sed a kompenzační pomůcky** – průběžně ověřujte, jestli vozík, sedací systém a další pomůcky stále odpovídají vašim aktuálním potřebám.
- **Kůži a dekubity** – pravidelně kontrolujte kůži, správné polohování a sedací i lůžkové pomůcky.
- **Pohyb a svalovou hmotu** – hýbejte se, pohyb pomáhá udržet sílu, kondici, rozsah pohybu a samostatnost.
- **Výživu a tělesnou hmotnost** – zaměřte se na výživu, dostatek bílkovin a vyvážená strava pomáhají chránit svalovou hmotu, podporují hojení a celkovou kondici.
- **Kosti a prevenci zlomenin** – s věkem se často zvyšuje riziko úbytku kostní hmoty, proto věnujte pozornost prevenci a pravidelným kontrolám.
- **Dýchání** – sledujte změny dechových funkcí a řešte případné potíže včas, zejména pokud máte vyšší míšní lézi.
- **Psychickou pohodu a sociální kontakty** – buďte stále aktivní, udržujte vztahy a věnujte se smysluplným aktivitám, i to je nedílnou součástí zdraví.

Z výše uvedeného jasně vyplývá důležitost **aktivní sebez péče**. Je dobré vědět, co je nutné sledovat, a umět si včas říct o pomoc. Nezvykejte si na nové nebo zhoršující se potíže. Konzultujte je s lékařem, fyzioterapeutem, ergoterapeutem, nutričním terapeutem nebo jiným odborníkem a předejděte tak vážnějším komplikacím, které vás vyřadí z běžného fungování. **Cílem není dělat všechno dokonale, ale co nejdéle si udržet zdraví, samostatnost, aktivní život a možnost rozhodovat o tom, jak chcete žít.**

TEMATICKÉ SEKCE: OTEVŘENÁ SPOLUPRÁCE A VZÁJEMNÁ PODPORA

Významnou součástí rozvoje odborné spolupráce jsou tematické sekce České společnosti pro míšní léze (ČSML), které vznikly s cílem podporovat sdílení odborných zkušeností, sjednocovat doporučené postupy a zvyšovat kvalitu péče v rámci celého spinálního programu. Čemu se jejich členové na setkání věnovali, jaká byla témata diskusí a jaké cíle si stanovili?

Sekce Intimní život

Hlavním cílem bylo na setkání představit směřování sekce a vymezit její priority pro nadcházející období. Diskuse se zaměřila především na potřeby jednotlivých článků spinálního programu v oblasti intimity, sexuality, partnerství a rodičovství lidí po poranění míchy a na možnosti jejich vzájemné podpory.

Účastníci se shodli na významu pravidelné mezioborové spolupráce, sdílení zkušeností, odborných materiálů, doporučení a příkladů dobré praxe.

Součástí dalšího směřování sekce bude také vytváření prostoru pro odborná konzilia, osvětu, výzkum a vznik praktických výstupů využitelných napříč spinálním programem.

Oblast intimního života je důležitou součástí kvality života lidí po poranění míchy. Záměrem je proto toto téma systematicky rozvíjet, otevírat jej bezpečně, citlivě a s respektem a posilovat jeho pevné místo v komplexní péči o lidi s poraněním míchy.

Předsedkyní sekce je Iva Hradilová, terapeutka oblasti intimního života v Centru Paraple.

Sekce Terapie ruky

Program byl zaměřen na předávání aktuálních poznatků z oblasti terapie ruky. Účastníci byli seznámeni s novinkami, které byly představené na mezinárodním kongresu ISCoS. Následovala diskuse nad výsledky dotazníku mapujícího péči o ruku ve spinálních centrech a výměna zkušeností týkající se správného polohování tetraplegické ruky.

Setkání vytvořilo prostor pro odbornou diskusi nad současnými trendy, terapeutickými postupy a možnostmi jejich začlenění do klinické praxe s cílem dále zvyšovat kvalitu péče o pacienty s poraněním míchy.

Předsedkyní sekce je Zuzana Gregorová, vedoucí terapeutka ruky Centra Paraple.

Sekce Poruchy dýchání

Odborná diskuse členů sekce byla věnována problematice hygieny a očisty dýchacích cest se zaměřením na využití mechanické insuflace/exsuflace a na zkušenosti s používáním asistenta kašle v klinické praxi. Účastníci sdíleli vlastní kazuistiky, praktické zkušenosti i podněty k dalšímu rozvoji této oblasti.

Součástí programu bylo rovněž projednání problematických témat souvisejících s diagnostikou, terapií a dlouhodobou péčí o pacienty s chronickými respiračními komplikacemi po poranění míchy. Diskuse potvrdila význam mezioborové spolupráce při řešení těchto často velmi komplexních klinických situací.

Předsedy sekce jsou Martin Gregor a Tomáš Vyskočil, fyzioterapeuti Centra Paraple.

Sekce Celoživotní péče

Program setkání byl zaměřen na sdílení zkušeností a hledání praktických postupů vedoucích ke zlepšení hojení ran a zvýšení kvality života lidí s poraněním míchy. Připravily ho Zdena Faltýnková, Petra Vášová, Tereza Havlačková a Simona Havlíčková, které se již dlouho zaměřují na zlepšení péče o klienty po poranění míchy.

Odborná diskuse se soustředila zejména na léčbu dekubitů, správné nastavení sedu ve vozíku a význam vhodně zvolených kompenzačních pomůcek jako nedílné součásti každodenní péče.

Účastníci si vyměnili zkušenosti z klinické praxe a diskutovali možnosti efektivní prevence komplikací i dlouhodobé péče. Setkání potvrdilo význam mezioborové spolupráce při hledání účinných a v praxi využitelných řešení, která přispívají ke zlepšení zdravotního stavu, soběstačnosti i celkové kvality života lidí po poranění míchy.

Předsedkyní sekce je Lenka Honzátková, programová manažerka Centra Paraple.

PŘEDNÁŠKY, WORKSHOPY, POSTERY: JAK NAŠI KOLEGOVÉ OBOHATILI LETOŠNÍ KONFERENCI

- **Tomáš Vyskočil** představil dvě odborné přednášky zaměřené na diagnostiku poruch dýchání – specifika spirometrického vyšetření a výskyt hypoventilačního syndromu po poranění míchy. **Lenka Honzátková** na něj následně navázala příspěvkem o péči o klienty s poruchami dýchání ve spánku.
- **Iva Hradilová** otevřela téma menopauzy u žen po poranění míchy a jejich specifických potřeb.
- **Monika Sobotková** a **Andrea Němcová** představily službu sociální rehabilitace v Centru Paraple.
- **Alena Samcová** prezentovala využití robotického exoskeletu jako terapeutického nástroje a **Zuzana Chalupová** představila možnosti využití virtuální reality v rehabilitaci osob po poranění míchy.
- **Petr Skácelík** vedl workshop zaměřený na ošetřovatelskou péči o člověka ve vyšším věku.
- V posterové sekci kolegové představili zkušenosti z našeho centra se zdravotními pobyty (**Hana Kubešová**), kurzem fyzioterapie u klientů s míšní lézí (**Petra Laštůvková**), podporou adherence léčby chronické hypoventilace (**Martin Gregor**) a péčí o ruku po poranění míchy (**Zuzana Gregorová**).
- Kolegové se aktivně účastnili odborných diskusí a podíleli se na tvorbě doporučených postupů v rámci České společnosti pro míšní léze.

Nalistujte stranu 36 a podívejte se, v čem je multioborová spolupráce tak důležitá. Představíme vám ji v menším měřítku, ale o to více prakticky – při snaze o dosažení konkrétního cíle, který si náš klient stanovil při příjezdu na pobyt do Centra Paraple. Souhra a návaznost jednotlivých odborností je přitom zcela zásadní! ●

Alena Samcová:

Snažím se soustředit na to, co se zrovna daří

text: Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka
Magazínu Paraple | foto: Lukáš Klingora, Petr Hricko

Před několika lety Alena Samcová pocítila potřebu se v rámci fyzioterapie specializovat a její volba padla na klienty s neurologickou diagnózou, konkrétně na lidi s poraněnou míchou. A to i přes to, že z toho měla obavy. Aby se svého strachu zbavila, absolvovala stáž v Centru Paraple. Povedlo se to tak dobře, že se o něco později stala naší kolegyní.

V terapiích ji baví kombinovat různé rehabilitační metody, preferuje techniky, do kterých se aktivně zapojuje i sám klient. S kolegou Mirkem Černým jsou garanty odborného tématu vertikalizace a lokomoce, o kterém také často přednášejí.

Povídaly jsme si o pohybu, fyzickém i životním, o osobní zodpovědnosti za své zdraví i o tom, kdy považuje terapii za úspěšnou.

OD STAVĚCÍHO STOLU PO ROBOTIKU. JAK VERTIKALIZACE POMÁHÁ LIDEM S PORANĚNOU MÍCHOU

Už jsem zmínila, že jsi s kolegou Mirkem Černým garantkou tématu vertikalizace a lokomoce. V čem jsou stoj a chůze pro lidi s míšním poraněním prospěšné, a v čem je naopak jejich úskalí?

Pokud to vezmeme čistě z pohledu zdraví, tak stoj a chůze mají mnoho benefitů už jen proto, že je to poloha nebo pohyb, který je pro lidské tělo nejpřirozenější. Mezi jejich nesporné výhody patří prevence osteoporózy, zlepšení vyprazdňování, pozitivní ovlivnění kardiovaskulárního systému, celkové kondice, ale samozřejmě i psychiky.

Ale je nutné podotknout i to, že jsou případy, kdy vertikalizaci a nácvik chůze opravdu doporučit nemůžeme, abychom klienty nepoškodili. Proto je vyzýváme a motivujeme k tomu, aby se o své zdraví a tělo starali, protože pokud to nedělají, některé možnosti rehabilitace si mohou uzavřít. Například pokud má člověk hodně zkrácené svaly na dolních končetinách, které už se nedají protáhnout, pak je vertikalizace omezená třeba jen na stavěcí stůl, kde můžeme dolní končetiny bezpečně zapolohovat.

V médiích se v posledních letech v souvislosti s tématem vertikalizace často objevuje robotická pomůcka exoskeleton. Jak bys laikovi vysvětlila, o jaký typ pomůcky se jedná?

Když člověk toto zařízení vidí, první, co ho asi napadne, je: Ty jo, to je super, že v tom lidi můžou zase chodit. Ano, můžou, ale je třeba to celé trochu vysvětlit. Zatím máme k dispozici exoskelety, které jsou určené pro klinickou praxi, tedy primárně pro rehabilitaci a trénink. Nejedná se tedy o pomůcku, která by v současné době nahrazovala vozík, i když do budoucna taková vize je.

V Centru Paraple se snažíme exoskelet využívat primárně jako rehabilitační nástroj, který nám poskytuje další možnost terapie. Je ale třeba si vždy jasně stanovit a klientovi vysvětlit, jaké cíle při terapii v exoskeletu může očekávat. Nejde o atrakci, ale o plnohodnotnou pomůcku, díky které může klient „oslovit“ celé tělo, což mu může pomoci například ke zlepšení trupové stability ve vozíku nebo při přesezech. Zkrátka je správné si vždy upřesnit očekávání, aby nedocházelo ke zklamání.

Jaké další možnosti vertikalizace lidé s poraněnou míchou mají?

Je jich hodně. Pokud bych měla ještě zůstat u robotiky, tak v rehabilitačních ústavech se mohou setkat s velkými zařízeními, jako je Lokomat, Reambulator apod.

Ale ty nejznámější a napříč zařízeními asi nejvíc požívané jsou stavěcí stůl, stojan nebo různé ortézy, které se dají použít v kombinaci s chodítkem nebo v bradlech. My teď navíc celkem často využíváme naši vertikalizační kostku, na jejímž vývoji jsme se podíleli ve společném projektu se Sazkou a u které bychom byli rádi, aby ji vybraní klienti mohli využívat i doma. Není vhodná pro každého, proto by měl klient její používání konzultovat s odborníkem. To ostatně platí pro všechny pomůcky.

PASIVNÍ PŘÍSTUP NESTAČÍ. V REHABILITACI JE DŮLEŽITÁ SPOLUPRÁCE

Jsi zastávkyní toho, že klient by měl být aktivní součástí rehabilitačního procesu a spoluřídít ho. Proč to považuješ za důležité?

Lidé jsou ze zdravotního systému často zvyklí poslouchat, co mají dělat. Ale pokud k celému procesu nepřistupují aktivně, nemůžou ho vzít dostatečně za svůj. My terapeuti bychom měli každému poskytnout dostatek informací a možnost o sobě rozhodovat, podporovat jeho zodpovědnost k sobě samému.

Jak pracuješ s očekáváním klientů, obzvlášť v situaci, kdy nejsou reálná?

Přiznám se, že jsem zatím pracovala s klienty, kteří svá očekávání dokázali nějakým způsobem racionálně zhodnotit. A také je otázka, co je nereálné. Ani já nevím, jak budou vypadat terapeutické přístupy pro lidi s poraněnou míchou třeba za pět či deset let. Vývoj jde dopředu ve všech odvětvích, rehabilitaci nevyjímaje. Ale pokud řešíme „teď a tady“ momentálně nesplnitelné, snažíme se dosáhnout alespoň dílčích pokroků, které mohou k tomu vysněnému cíli vést.

Bývají fyzioterapeuti v kontaktu i s rodinou či okolím klienta?

V tomto smyslu nejvíce spolupracuji s klientovými fyzioterapeuty z místa bydliště, přímo s rodinou minimálně. Někdy se sice rodina přijde podívat, jaký

pokrok jsme společně udělali, ale většinu informací předávám terapeutům.

Ale vím, že někteří kolegové byli vystaveni i náročnějším situacím, kdy se jich rodinní příslušníci ptali například na prognózu klientova stavu, což není nic lehkého. Mně se to zatím nestalo.

Fyzický stav je úzce propojen s psychikou. Jak přistupuješ ke klientovi, který třeba trochu ztrácí naději, když nevidí pokroky hned?

Snažím se soustředit na to, co se zrovna daří a zdůraznit, jaký kus cesty klient už ušel. Zároveň mu ale nijak nevyvracím jeho negativní postoj, protože každý jsme občas dole. A někdy pro zlepšení stačí jen mít možnost to říct. Já v takových situacích jedním dost intuitivně. A když je někdy situace taková, že už si nevím rady, jsem ráda, že se mohu obrátit o radu na kolegyně psychologu.

Mít možnost kdykoli konzultovat klientův stav s kolegy i jiných odborností, je určitě velkým benefitem práce v Centru Paraple. Vnímáš to tak?

Je to jednoznačně obrovská výhoda. A zároveň i výzva, protože pohledů na jeden problém míváme víc. Ale myslím, že to zvládneme dobře.

CHŮZE AŽ NA DRUHÉM MÍSTĚ

Ztráta hybnosti život výrazně ovlivní, ale poranění míchy provází mnoho dalších, třeba i méně viditelných komplikací, které život ztíží možná víc. Které jsou z tvého pohledu ty nejzásadnější?

To je pravda. Většina lidí si myslí, že největší komplikací po poranění míchy je to, že člověk nemůže chodit. Ale sami naši klienti uvádějí, že daleko horší jsou pro ně jiné problémy, které s poraněnou mí-

chou souvisejí. Například inkontinence moči nebo stolice, to vnímají jako velkou překážku při společenském i pracovním životě nebo při navazování nových vztahů. U lidí s vyšší lézí pak třeba změna dechových funkcí, kdy pro ně i obyčejná viróza může být fatální. Takových věcí je skutečně hodně a v porovnání s nimi se může ztráta chůze jevit jako méně důležitá.

V jakých rovinách vnímáš (nejen) u lidí s poraněnou míchou téma pohybu, který náš život ovlivňuje skutečně i přeneseně?

Tohle je téma, nad kterým hodně přemýšlím a o kterém jsme s kolegou Mirkem Černým mluvili například na předloňském Mezinárodním dni poranění míchy. Pohyb, fyzický i životní, je přirozenou součástí existence každého z nás, i když každý máme jeho potřebu jinou. Lidé po poranění míchy jsou v situaci, kdy se jejich život ve všech směrech jakoby zastaví, zpomalí. A já jako terapeut vnímám jako jeden ze svých důležitých úkolů, abych jim „pohyb“ v jakékoli podobě zase pomohla nastartovat.

ÚSPĚŠNÁ REHABILITACE? SPOKOJENÝ ŽIVOT I PO PORANĚNÍ MÍCHY

Kdo je v tvých očích kvalitní fyzioterapeut?

Ten, který se při práci skutečně zajímá o klientovy potřeby, naslouchá mu a hledá společné řešení. Ten, který je odborně na výši a neustále se rozvíjí, ale přesto zvládne upozadit své profesní ego a umí vysvětlit i složité děje tak, aby je klient pochopil. Ten, který edukuje, ale zbytečně „neprudí“. Je toho víc, ale tohle mě napadá jako první.

Kdy považuješ rehabilitaci u člověka s poraněnou míchou za úspěšnou?

Když to zobecním, tak když žije život, ve kterém je spokojený.

Utkvěl ti za léta praxe některý klient v paměti víc než ostatní svým životním příběhem?

Takových lidí je víc, ale nechci jmenovat někoho konkrétního. Někdo mě ovlivnil přístupem k životu, někdo pozitivním myšlením, někdo svými cestovatelskými výpravami... Všechny ale spojuje jedna věc – že i přes různé komplikace, které míšní poranění přináší, dokážou své životy opravdu žít! ●



Česká televize a Český rozhlas: Důvěra, která mění životy

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | ilustrace: Tomáš Svoboda |
foto: Archiv Centra Paraple, archiv České televize, archiv Českého rozhlasu

Když se řekne Česká televize nebo Český rozhlas, většina lidí si asi představí zpravodajství, dokumentární či kulturní pořady. Avšak veřejnoprávní média už více než tři desetiletí stojí také po boku organizací, které pomáhají lidem v nejtěžších životních situacích. Dávají tak prostor důležitým tématům a hlas lidem, kteří by v čistě komerčním prostředí nemuseli být dostatečně vidět a slyšet.

Jedním z nejvýraznějších příkladů je partnerství České televize s Centrem Paraple. Když se roce 1994 vysílala první Dobročinná akademie, málokdo mohl tušit, že nepůjde pouze o jeden benefiční večer. Zrodila se dlouhodobá spolupráce založená na společných hodnotách, která propojuje miliony diváků s lidmi po poranění míchy a pomáhá měnit solidaritu v konkrétní pomoc.

Svobodu máme často spojenou s velkými dějinnými okamžiky, možností volit, mluvit a nesouhlasit. V konkrétních případech je ale mnohem obvyklejší – lidé se chtějí dostat z domu, získat potřebné informace, rozhodovat o svém životě a být součástí společnosti. Nejde jim o lítost ani o charitu, ale o respekt, sounáležitost a vědomí, že příběh každého z nás je součástí příběhu této země.

A Česká televize a Český rozhlas jsou se svou důvěryhodností a schopností spojovat lidi jeho aktivní součástí. V průběhu desetiletí se proměnily medicína, rehabilitace, média i samotné Centrum Paraple. Jedno však zůstalo: ochota veřejnoprávních médií věnovat pozornost těm, kteří by jinak stáli stranou.

LIDSKÉ PŘÍBĚHY JAKO KLÍČ K POROZUMĚNÍ

Lidé ohrožení společenským vyloučením, včetně lidí s hendikepem, potřebují příležitost žít důstojný a smysluplný život. Aby je v tom společnost mohla skutečně podpořit, musí nejprve jejich situaci porozumět.

A právě v tom mají veřejnoprávní média nezastupitelnou úlohu. Nejenže informují, ale také otevírají témata, která nemusejí být komerčně atraktivní, přesto jsou pro kvalitu a soudržnost společnosti zásadní. Benefiční pořady, reportáže a rozhovory pomáhají veřejnosti lépe porozumět životu lidí po poranění míchy i práci veřejně prospěšných organizací. Zároveň tím také posilují respekt k jejich službám v době, kdy se v mediálním prostoru stále častěji stávají terčem nedůvěry, kritiky či útoků.

Největší sílu mají skutečné příběhy konkrétních lidí. Jejich prostřednictvím veřejnost nejlépe chápe smysl naší práce a vytváří si k našemu centru vztah, ze kterého pak vyrůstá důvěra. A to je to nejcennější, co může veřejně prospěšná organizace získat.

POHLED DO HISTORIE: ROLE ČESKÉ TELEVIZE A ČESKÉHO ROZHLASU V DOBROČINNOSTI

Podpora dobročinných, humanitárních a osvětových projektů je dlouhodobou součástí veřejné služby České televize a Českého rozhlasu.

Česká televize poskytuje veřejně prospěšným projektům vysílací prostor, upozorňuje na přehlížené společenské problémy a propojuje neziskové organizace s lidmi, kteří jim mohou pomoci.

K nejstarším pravidelným veřejným sbírkám v České republice patří Adventní koncerty, vysílané od roku 1991. Na počátek devadesátých let sahá také spolupráce s Centrem Paraple, spojená především se Zdeňkem Svěrákem a Dobročinnou akademií.

V roce 1998 založila Česká televize společně s Nadací rozvoje občanské společnosti sbírku Pomozte dětem, známou symbolem žlutého Kuřete.

Od roku 2015 systematicky rozvíjí také speciální benefiční díly populárních pořadů, jako jsou StarDance, Zázraky přírody, Kde domov můj?, Peče celá země nebo Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli. Tato speciální vydání představují veřejnosti konkrétní organizaci nebo společenský problém a umožňují divákům přispět na ně prostřednictvím dárcovských zpráv či veřejné sbírky.

Česká televize podporuje neziskový sektor také vysíláním sbírkových a osvětových spotů, mediálními partnerstvími, zveřejněnými rozhovory a přenosy dobročinných akcí. V mimořádných situacích pořádá benefice reagující například na povodně, tornáda nebo válečné konflikty.

Český rozhlas soustřeďuje významnou část své dobročinné činnosti kolem vlastního nadačního fondu založeného v roce 2000. Jeho nejznámějším projektem je Světluška, která podporuje děti i dospělé s těžkým zrakovým postižením. Pomáhá financovat kompenzační pomůcky, osobní asistenci, vzdělávání, zaměstnávání i služby neziskových organizací.



K nejviditelnějším aktivitám patří benefiční koncert Světlo pro Světlušku, na jehož vysílání spolupracují Český rozhlas a Česká televize společně.

Dalším výrazným projektem Českého rozhlasu a jeho Nadačního fondu jsou Ježíškova vnoučata, iniciativa, která vznikla v roce 2016 z podnětu rozhlasové redaktorky Olgy Štrejbarové. Z původní předvánoční akce se stal celoroční projekt zaměřený na osamělé seniory, podporu pečujících a otázku mezigeneračních vztahů.

Česká televize a Český rozhlas rozvíjejí dobročinnost odlišnými cestami. Televize ji výrazně propojuje s populárními pořady, koncerty a benefičními přenosy, zatímco rozhlas staví také na vlastní nadační činnosti, regionální síti a dlouhodobém vyprávění osobních příběhů. V obou případech je však podstatou jejich působení osvěta, otevírání důležitých společenských témat a vytváření prostoru pro solidaritu.

Česká televize a Pomozte dětem

Kateřina Helmová, manažerka komunikace Nadace rozvoje občanské společnosti

„Příběh žlutého Kuřete se začal psát v roce 1998, kdy Nadace rozvoje občanské společnosti a Česká televize společně odstartovaly projekt Pomozte dětem, inspirovaný britským BBC Children in Need.

Projekt od počátku stojí na spojení dvou důležitých rolí. Česká televize dává tématu pomoci ohroženým a znevýhodněným dětem celostátní viditelnost a NROS zajišťuje odborné řízení projektu a rozdělování podpory neziskovým organizacím.

Význam tohoto partnerství se ukázal už během prvních let. Podle opakovaných výzkumů STEM zna- lo Pomozte dětem přibližně 85 % české populace a žluté Kuře se postupně stalo známým symbolem pomoci dětem.

Za téměř tři desetiletí se forma televizní podpory přirozeně proměňovala. Od samostatných benefičních večerů a velikonočního vysílání se projekt postupně posunul také do speciálních vydání oblíbených pořadů České televize, dnes například Zázraků přírody nebo Peče celá země. Princip spolupráce ale zůstává stejný. Díky dosahu veřejnoprávní televize se téma pomoci dětem dostává k široké veřejnosti a NROS tuto podporu proměňuje v konkrétní pomoc tam, kde je třeba. Za dobu existence Pomozte dětem bylo podpořeno více než 230 tisíc dětí částkou přesahující 320 milionů korun.“

Český rozhlas a Světluška

Jiří Váňa, ředitel Nadačního fondu Českého rozhlasu

„Český rozhlas je pro nás mnohem víc než mediální partner. Před dvaceti lety Nadační fond Českého rozhlasu založil a od počátku vytváří stabilní zázemí, ve kterém mohla v roce 2003 vzniknout Světluška a postupně se rozvinout v systém pomoci lidem s těžkým zrakovým postižením.

Český rozhlas spolu s dalšími partnery nám dává jistotu, že naši práci můžeme plánovat v horizontu let, nikoli jen jednotlivých kampaní či grantových



období. A stejnou jistotu tím nepřímo dává i lidem a organizacím, které podporujeme a které vědí, že se na Světlušku mohou obracet.

Podobné je to u Ježíškových vnoučat, druhého hlavního sbírkového projektu Nadačního fondu.

Obrovská síla propojení s veřejnoprávním médiem je i ve schopnosti Českého rozhlasu dostat důležitá společenská témata ke statisícům lidí týdně a iniciovat veřejnou debatu. Právě kombinace důvěryhodnosti, dlouhodobosti a celospolečenského dosahu je pro naši práci mimořádně cenná.“

KDYŽ MÉDIA POMÁHAJÍ MĚNIT ŽIVOTY

V Centru Paraple denně vidíme konkrétní výsledky solidarity veřejnosti. Setkáváme se s lidmi, kteří se po poranění míchy učí žít v nové situaci. Dosavadní zkušenosti přestávají v mnoha ohledech platit, protože jejich tělo nyní funguje jinak a každodenní život přináší dosud neznámé výzvy. Přicházejí k nám také jejich blízcí, kteří hledají informace, podporu a naději na co nejúspěšnější návrat k aktivnímu a samostatnému životu. Sledujeme práci našich terapeutů, kteří klientům pomáhají překonávat hrance těla i psychiky, a setkáváme se s dárci, kteří věří, že jejich pomoc má skutečný smysl.

Každý posun je výsledkem spolupráce mnoha lidí a veřejnoprávní média jsou její důležitou součástí nejen proto, že podporují konkrétní organizaci, ale především proto, že pomáhají společnosti pochopit, že vzájemnost není projevem slabosti, nýbrž jedním ze zdrojů její síly.

Veřejnoprávní média jako součást občanské společnosti

Často se mluví o tom, že Česká televize a Český rozhlas jsou veřejnoprávní média. Možná o něco méně ale přemýšlíme nad tím, co toto označení vlastně znamená. Veřejná služba nekončí odvysíláním zpráv nebo kulturního pořadu. Její součástí je také vytváření prostoru pro organizace, které pomáhají v oblastech, kde stát ani trh nestačí.

Občanská společnost není samozřejmostí. Vzniká tam, kde si lidé navzájem důvěřují, jsou

ochotni pomáhat a mohou se dozvídat o situacích, které by jinak zůstaly skryté. Partnerství s Centrem Paraple je jedním z příkladů, jak veřejnoprávní média tuto úlohu naplňují: nejsou pouze pozorovateli občanské společnosti, ale také jedním z jejích pilířů.

DŮVĚRA, KTERÁ SPOJUJE

Více než třicetileté partnerství Centra Paraple s Českou televizí, doplněné podporou Českého rozhlasu, ukazuje, že veřejná služba má konkrétní podobu. Má tváře lidí, kteří po poranění míchy znovu našli cestu k samostatnosti, rodin, které nezůstaly samy, i dárců, dobrovolníků, zaměstnanců a novinářů, kteří věří, že podpora není prázdné slovo.

V době, kdy se vedou debaty o smyslu veřejnoprávních médií, bychom neměli zapomínat na jejich dlouhodobou práci pro občanskou společnost. Některé věci totiž nelze měřit jen sledovaností nebo poslechovatostí. Jejich skutečná hodnota je v tom, kolika lidem pomáhají žít důstojnější život. A právě v tom spočívá opravdový význam veřejné služby.

„Kdyby se mě někdo zeptal, co spojuje Českou televizi, Český rozhlas a Centrum Paraple, odpověděl bych: důvěra. Právě z ní vyrůstá solidarita, která mění lidské životy.“

David Lukeš, ředitel Centra Paraple

CENTRUM PARAPLE A ČESKÁ TELEVIZE A ČESKÝ ROZHLAS OČIMA ČTYŘ OSOBNOSTÍ



Lucie Kapounová

Kreativní producentka, dramaturgyně a manažerka vývoje České televize. V ČT působila také jako reportérka, editorka, moderátorka zpráv a scenáristka, později vedla oblast zábavné a lifestyle tvorby. Je výrazně spojena především s pořadem StarDance, ve kterém působí jako kreativní producentka.

„Spolupráce s Centrem Paraple je pro mě jedním z důležitých rozměrů pořadu StarDance. Tanec, charita a veřejnoprávní poslání České televize se tu setkávají v jedinečné synergii.

Charitativní večery dokážou každoročně proměnit emoce diváků v potřebnou finanční pomoc, která Centru Paraple umožňuje dál pomáhat lidem po poranění míchy. Vědomí, že naše práce má tak přímý dopad, je pro mě a moje kolegy silnou motivací.

Když se ohlédnu zpět, vidím Centrum Paraple jako místo, které se vyvíjí, roste odborností i službami, ale stále zůstává bezpečným prostorem, kde se lidem vrací síla, samostatnost a chuť žít naplno. Jsem ráda, že StarDance je toho součástí.“

Vladimír Kroc



Rozhlasový moderátor, publicista, cestovatel a autor cestopisných pořadů a knih. S Českým rozhlasem je spojen více než tři desetiletí. Na Radiožurnálu moderuje zpravodajské a publicistické pořady, mimo jiné Dvacet minut Radiožurnálu a Večerní Radiožurnál. S Centrem Paraple ho historicky pojí také komentování rozhlasových přenosů Dobročinné akademie.

„Přemýšlím-li o tom, co mi dala dlouholetá spolupráce s Centrem Paraple, jsou to hlavně přátelé a kamarádi. V první řadě Jirka Kříž, zanedlouho profesor, primář Spinální jednotky v Motole. Matně si vzpomínám, že jsme se poznali na výstavě fotografií Tomáše Lisého. S Jiřím jsme sice různé ročníky, ale stejní Býci narození 29. dubna. Možná proto jsme si rychle porozuměli a od té doby spolu s dalšími dvěma kamarády čas od času cestujeme po světě: Kuba, JAR, Izrael, Kostarika, Etiopie, Jamajka... Jirkův vozík výletům dává nový rozměr.

Rád vzpomínám na Honzu Kašpara, kulisáka a herce Divadla Járy Cimrmana, s nímž jsme kdysi drandili na čtyřkolkách po rumunských Karpatech. Myslím, že i jeho jsem mohl považovat za kamaráda, a právě od něj jsem se hodně dozvěděl o strastech života lidí na vozíku. Konečně jsem pochopil, že to, že se nemohou postavit na vlastní nohy, je možná nejmenší problém. Proto chovám velký respekt ke všem, kteří paraplegikům dokážou systematicky a dlouhodobě pomáhat. A hendikepovaným sa-

motným, kteří se dokážou se svým postižením rvát.

Do Centra Paraple mě kdysi dávno přivedl Zdeněk Svěrák. Je to tak dlouho, že si vzpomínám, že tehdejší telefonický hovor se odehrál ještě na pevné lince do rozhlasu. Řádku let jsem pak s radostí moderoval Běhy pro Paraple, tuším, že právě tam jsem se potkal s básníkem a hráčem Michalem Horáčkem, jehož sázka stála za vznikem těchto benefičních běhů, a také spisovatelem Petrem Šabachem, i s ním jsme si rychle porozuměli. Chybí moc, stejně jako Jan Kašpar.

Jako přátelství snad mohu označit i náš vztah se zakladatelkou Centra Paraple a dlouholetou ředitelkou Alenou Kábrtovou, stejně jako jejím dnešním nástupcem Davidem Lukešem. Díky nim jsem se tu potkal s profesorem Pavlem Pafkem, s nímž, když se setkáme, si povídáme vždycky o motorkách. Se zakladatelem české neurochirurgie Vladimírem Benešem nejstarším, Markem Ebenem, když býval členem správní rady – a ano, díky Parapleti jsem „pronikl“ i do StarDance, ovšemže jen jako vděčný divák. Naskočila mi vzpomínka na setkání s profesorem Pavlem Kolářem. Ten výčet nemá být chlubení, s kým vším se znám, ale chtěl jsem tím naznačit, že Centrum Paraple generuje prostředí, ve kterém se nejen díky zmíněným osobnostem, ale hlavně těm, kteří v něm dennodenně obětavě pracují, které působí jako „lepší“ oproti okolnímu světu.

Vždycky, když odtud odcházím, cítím se – neprávem – sám jako o špetku lepší člověk. Snad víte, jak to myslím. Zároveň si uvědomuju, jakou mám kliku, protože mi osud dopřál řešit jenom prkotiny a trápit se malichernostmi. To si uvědomím vždy po návštěvě v Ovčáрске ulici v pražských Malešicích. Odcházím s podvědomým pocitem lehkosti, protože si uvědomuju, že vlastně nemám žádný problém. Snad mi bude dopřáno pomáhat těm, kteří podobné štěstí neměli, dál a víc.“



Alena Kábrtová

Psycholožka, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple. Působila jako klinická psycholožka na Klinice rehabilitačního lékařství Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a v Rehabilitačním ústavu Kladruby, podílela se také na založení Svazu paraplegiků. Centrum Paraple vedla v letech

1994–2013, věnovala se v něm rovněž psychologii, PR a fundraisingu. S organizací nadále spolupracuje jako odborná konzultantka.

„Před rokem 1989 byli lidé se zdravotním postižením tak trochu na okraji společnosti. Studium i zaměstnání pro ně bylo velmi těžko dostupné, většinou jen ve speciálních školách a ve firmách zřízených právě pro zaměstnávání lidí s handicapem. K dispozici bylo jen velmi málo kompenzačních a zdravotních pomůcek, kvalitou výrazně pod úrovní pomůcek v zemích jako Německo, Francie, Velká Británie a dalších. Bydlení, zdravotní péče, to vše jako by nepočítalo s tím, že na kvalitní služby mají nárok jak běžní lidé, tak lidé se specifickými potřebami.

Když se nám po sametové revoluci v roce 1989 otevřela Evropa a celý svět, viděli jsme rozdíl v kvalitě života u nás a „tam“ a rozdíl ještě mnohem větší v životech lidí se zdravotním postižením.

Abychom mohli něco měnit, potřebovali jsme a stále potřebujeme informace a taky hlas, kterým mluvíme k veřejnosti. Obojí nám všem poskytují především nezávislá, veřejnoprávní média, Česká televize a Český rozhlas. Díky nim jsme my i další organizace získali podporu lidí i institucí, abychom mohli pomáhat lidem, kteří to potřebují. A také jejich zásluhou se podařilo prosadit zlepšení zdravotní péče o lidi s poraněním míchy.

Nakonec, díky spojení Zdeňka Svěráka a České televize, vznikl pořad Dobročinná akademie a později charitativní díl pořadu StarDance, které umožnily založení a činnost Centra Paraple.“

Zdeněk Svěrák



Dramatik, scenárista, herec, textař a jedna z nejvýraznějších osobností české kultury. Spoluzakladatel a čestný prezident Centra Paraple, pro které také vymyslel jeho název. Od roku 1994 je hlavní tváří jeho veřejné podpory, dlouhodobě se podílí na benefičních pořadech vysílaných Českou televizí.

„Dnes je tomu víc než třicet let, co jsme se s několika přáteli rozhodli vybudovat pro vozíčkáře centrum, kterému jsme dali jméno Paraple.

Otázka zněla, jak přimět veřejnost, aby na takový drahý projekt přispěla. Odpověděli jsme si, že bez účasti České televize a Českého rozhlasu se nám to nemůže podařit. Když obě média souhlasila, vznikl

pořad Dobročinná akademie, vysílal se jako hokej zároveň v televizi i v rádiu. Lidé tehdy posílali peníze poštovními složenkami, na které připisovali i své vzkazy. Bavilo mě tyto krátké depeše o lidské solidaritě pročítat. Posilovaly mě v přesvědčení, že naše úsilí nebude marné.

Dnes, kdy Centrum Paraple už léta funguje a stalo se uznávanou institucí, si znovu připomínám, jak důležitou roli tu Česká televize a Český rozhlas sehrály, když plnily své společenské poslání.“



Téma dostupnosti a nezávislosti médií je dnes důležitou součástí širší debaty o inkluzi a rovných příležitostech. Iniciativa Média bez bariér, podporovaná organizací pomáhajícími lidem se zdravotním postižením, ohroženým dětem a rodinám, připomíná, že dostupné vysílání není nadstandard, ale základní podmínka rovného přístupu k informacím, vzdělávání a kultuře. Pro lidi po poranění míchy nebo se zrakovým či sluchovým postižením představují Česká televize a Český rozhlas také důležitý prostředek spojení se společností.



Na potřebu chránit svobodná a stabilní média veřejné služby upozornil rovněž spolek Díky, že můžeme prostřednictvím výzvy Podpoř podpisem média veřejné služby.

Obě iniciativy ukazují, že dostupnost a nezávislost spolu úzce souvisejí: pouze médium, které není podřízené momentální politické moci ani výhradně komerčním zájmům, může dlouhodobě vytvářet kvalitní a přístupný obsah také pro lidi, jejichž potřeby by jinak mohly zůstat stranou. ●



Jana Peroutková: České televizi přeji, aby byla sebevědomou institucí

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | foto: Samuel Dostál

S moderátorkou České televize Janou Peroutkovou jsme se potkali u nás v Centru Paraple a společně jsme si ho i prošli. Mluvili jsme o historii naší organizace, která je neodmyslitelně spojená s Českou televizí, celkově o síle veřejnoprávních médií, lidských příběhů, solidaritě i o tom, proč podle ní v České televizi stále pracují především srdcaři.

ČESKÉ TELEVIZI PŘEJI, ABY BYLA SEBEVĚDOMOU INSTITUCÍ

Česká televize podporuje Centrum Paraple už více než třicet let. Proč je podle vás důležité, aby veřejnoprávní média stála po boku organizací, jako je naše centrum?

Myslím, že je to především jejich úloha. Není to automatická věc a v dnešní době už vůbec ne. Nikdo z nás neví, jaká budoucnost nás čeká. Právě proto je důležité, aby existovaly instituce, které dlouhodobě podporují veřejně prospěšné projekty a pomáhají propojovat společnost. Občas si říkám, že by bylo zajímavé zjistit, co by se stalo, kdyby takové instituce na jeden den přestaly existovat. Jak bychom jako společnost obstáli? Věřím, že ano, ale veřejnoprávní média mají v demokracii nezastupitelné místo.

Myslíte si, že jejich role spočívá nejen v informování, ale také v posilování soudržnosti společnosti?

Určitě. Když někdo řekne Centrum Paraple, vybaví se mi okamžitě chvíle, kdy během StarDance padaly rekordy ve vybraných částkách. Přiznávám, že mě to pokaždé dojde. Myslím, že právě tehdy je vidět, že soudržnost funguje. Ano, většinu roku vidíme na sociálních sítích spoustu negativity, ale podobné

chvilky ukazují, že lidé umějí držet při sobě a pomáhat.

Přesto dnes veřejnoprávní média čelí silným politickým i společenským tlakům. Máte obavu o jejich budoucnost?

Spíš mě mrzí, že neumíme dost vysvětlovat, proč jsou důležitá. Podobně jako neziskové organizace i je lidé často berou jako samozřejmost. Přitom právě veřejnoprávní média drží pohromadě spoustu věcí, které by jinak nefungovaly. Obávám se, jak snadno je možné oslabovat jejich postavení. O to důležitější je podle mě připomínat, proč vůbec existují.

Když jsme si povídali o lidech v České televizi, řekla jste, že tam pracují hlavně srdcaři. Co jste tím myslela?

Nedávno jsme natáčeli medailonek s pánem, který celý život vyrábí rekvizity do pohádek. Říkal, že by si možná jinde vydělal víc, ale že ho těší vědomí, že díky jeho práci vznikají pohádky pro děti. Přesně to podle mě vystihuje Českou televizi. Pracuje tam spousta lidí, kteří by se uživil i jinde, ale zůstávají, protože jim jejich práce dává smysl. A myslím, že právě to je na veřejnoprávním médiu krásné.

Přesto otevřeně mluvíte i o tom, že podmínky uvnitř České televize nejsou jednoduché.

Nejsou. Myslím, že dlouhodobě chybí dobrá firemní kultura

a management často řeší jednu krizi za druhou. Když se o České televizi píše, bývá to většinou kvůli problémům, málokdy kvůli něčemu pozitivnímu. To musí být pro lidi uvnitř vyčerpávající. O to víc obdivuji, že tam tolik zaměstnanců zůstává právě kvůli smyslu té práce.

PŘÍBĚHY MAJÍ DNES VĚTŠÍ SÍLU NEŽ DŘÍV

Ve své práci každý den pracujete s lidskými příběhy. Co podle vás dokáže dobře vyprávěný příběh změnit?

Mám pocit, že dnes mají lidské příběhy možná ještě větší sílu než dřív. Prošli jsme covidem, sledujeme války a zažíváme velkou nejistotu. O to víc si lidé začínají vážit těch obyčejných věcí, rodiny, zdraví nebo blízkosti druhých. Když je příběh vyprávěný citlivě a autenticky, dokáže připomenout, co je opravdu důležité.

Kde si myslíte, že jsou hranice mezi silným příběhem a příběhem, který už sklouzává k lůstí?

Pro mě je důležité, aby příběh neredukoval člověka jen na jeho těžký osud. Měl by ukázat člověka v celé jeho šíři. Ne lůst, ale porozumění a respekt jsou to, co si z něj mají lidé odnést.

„Každý by si měl najít kousek času a kousek peněz, které může věnovat druhým.“

KAŽDÝ BY SI MĚL NAJÍT KOUSEK ČASU A KOUSEK PENĚZ

Mnoho lidí podporuje Centrum Paraple už desítky let. Co vede člověka k tomu, že zůstává jedné organizaci věrný?

Myslím, že každý z nás by si měl najít kousek času a kousek peněz, které může věnovat druhým. Sama pravidelně podporuji vzdělávání dětí z horších sociálních podmínek. Ale ještě důležitější než peníze je osobní pomoc.

Před Vánoci jsme v České televizi uspořádali bazárek z vlastního oblečení a výtěžek jsme poslali osmiletému chlapci po úrazu. Vybrali jsme přes třicet pět tisíc korun. Největší radost jsme ale měli z atmosféry, která díky tomu vznikla. Pomoc totiž neudělá radost jen tomu, kdo ji dostane, ale i tomu, kdo pomáhá.

HRUBOSTÍ NIC NEZÍSKÁME

Často mluvíte o tom, že ve veřejném prostoru přibývá hrubosti. Co může udělat každý z nás?

Jednoduchý návod nemám. Myslím ale, že bychom neměli odpovídat agresí na agresí. Když se necháme strhnout stejným



způsobem komunikace, nikam nás to neposune. Zachovat chladnou hlavu je někdy těžké, ale právě to může být cesta, jak společnost dál nerozdělovat.

Vy sama působíte velmi klidně a empaticky. Jak si udržujete nadhled, když každý den přicházíte do kontaktu s těžkými tématy?

Asi je to zkušeností. V České televizi jsem čtrnáct let a člověk se naučí spoustu věcí filtrovat. Dřív jsem chodila domů a všechno vyprávěla partnerovi. Dnes už si spíš řeknu, co si z rozhovoru chci odnést, ale nepotřebuji všechno ventilovat. Pomáhá mi také to, že dokážu oddělit práci od osobních emocí. Lidé často netuší, jaké mám vlastní názory, a myslím, že je to pro mou práci dobře.

Co byste popřála České televizi a Centru Paraple do dalších let?

České televizi bych přála, aby ustála současné náročné období. Aby byla sebevědomou institucí, která se nebude bát se rozvíjet, zlepšovat se a nenechá se odradit tlaky zvenčí.

A Centru Paraple bych přála, aby dál spojovalo lidi. Pro mě budou Paraple a Česká televize ještě dlouho patřit k sobě. Byla bych ráda, kdyby jejich společný příběh pokračoval i v dalších letech. ●



Jana Peroutková je moderátorka České televize, kde působí více než čtrnáct let. Vystudovala sociologii a politologii. V posledních letech provázela diváky volebními debatami a v současnosti moderuje hlavní zpravodajskou relaci Události, Nedělní debatu a Interview speciál.

„V České televizi pracují hlavně srdcaři.“



Hubnutí po poranění míchy: Jak mohou pomoci moderní léky

text: Aneta Seidlová, nutriční terapeutka Centra Paraple

Princip hubnutí je z biologického hlediska poměrně jednoduchý – je třeba přijímat méně energie, než kolik jí organismus vydá. V běžném životě však bývá naplnění tohoto pravidla poměrně složité. Nikdo z nás nežije v ideálních podmínkách. Do snahy o změnu životního stylu vstupuje únava, zdravotní obtíže, psychická zátěž, pracovní i rodinné povinnosti nebo omezené možnosti pohybu. U lidí s poraněnou míchou se navíc přidávají další specifické okolnosti spojené se samotným poraněním. Mohou nám v úsilí o snížení váhy pomoci moderní léky?

Redukce hmotnosti a její následné dlouhodobé udržení představují pro mnoho lidí velkou výzvu, ve které mohou sehrát významnou roli nové léky, které v posledních letech významně rozšířily možnosti léčby obezity. Tyto léky „nehubnou“ za nás, ale dokážou výrazně usnadnit dodržování režimových opatření. Snižují pocit hladu, omezují chuť a celkově pomáhají získat nad stravováním větší kontrolu. Díky tomu už není jídlo ve středu naší pozornosti a změna životního stylu se stává lépe zvládnutelnou.

MODERNÍ LÉKY NA HUBNUTÍ

Nejnovější léky na hubnutí využívají přirozené mechanismy. Většina z nich totiž napodobuje účinek střevních hormonů (inkretinů). Odborně se označují jako inkretinová analoga nebo agonisté inkretinových receptorů. Jejich působením dochází v organismu ke snížení pocitu hladu, omezení chuti a prodloužení pocitu sytosti. Zároveň také zpomalují vyprazdňování žaludku – člověk se zasytí menší porcí a vydrží déle bez pocitu hladu. Přirozeně tak dochází ke snížení energetického příjmu, aniž musí s hladem nebo chutěmi neustále bojovat.

Kromě podpory hubnutí mají tyto léky i další příznivé účinky. Pomáhají kompenzovat diabetes 2. typu, některé snižují riziko srdečně-cévních onemocnění a také mohou příznivě ovlivnit ztučnění jater. Nejde tedy pouze

o léky určené ke snížení tělesné hmotnosti, ale o terapii, která může přispět ke zlepšení celkového metabolického zdraví.

Nicméně určitě se nejedná o „zázrak“. Nejlepších výsledků s těmito léky dosáhneme, pokud jsou součástí komplexní léčby zahrnující vhodně nastavenou výživu, pravidelný pohyb a další režimová opatření.

V České republice jsou v současnosti pro léčbu obezity dostupné dva léky – Wegovy® (účinná látka semaglutid) a Mounjaro® (účinná látka tirzepatid). Oba jsou vázány na lékařský předpis a zatím nejsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, pacienti si je platí sami. Měsíční náklady na léčbu se podle zvoleného přípravku a dávky pohybují mezi 3000 až 8000 Kč.

LÉČBA OBEZITY U LIDÍ PO PORANĚNÍ MÍCHY

Přestože se inkretinová analoga v posledních letech stala běžnou součástí léčby obezity, většina studií byla do této doby prováděna pouze na běžné populaci a informace o jejich využití u lidí po poranění míchy byly velmi omezené.

To se ale nyní změnilo. V letošním roce vyšel první přehledový odborný článek (Farkas et al., 2026), který shrnuje dostupné poznatky i klinické zkušenosti s tímto typem léčby u lidí s míšní lézí. Přestože jsou dosavadní důkazy založené převážně na jednotlivých kazuistikách a malých souborech pacientů, výsledky jsou povzbudivé. Léčba inkretinovými analogy vedla nejen k významné redukci tělesné hmotnosti, ale také ke zlepšení kompenzace diabetu a dalších metabolických ukazatelů. Autoři článku však současně zdůrazňují, že u lidí po poranění míchy nestačí sledovat jen tělesnou hmotnost, ale že vzhledem k nižšímu podílu svalové hmoty je cílem léčby především úbytek tukové tkáně při co největším zachování svalů. Proto doporučují věnovat zvýšenou pozornost dostatečnému příjmu bílkovin, vhodně nastavené výživě, pravidelné pohybové aktivitě, a pokud je to možné, i sledování vývoje tělesného složení.

HUBNĚTE TUK, NE SVALY

Cílem léčby není pouze co nejrychlejší pokles hmotnosti. Jde při ní především o úbytek tukové tkáně při zachování co největšího množství svalové hmoty, protože právě svaly jsou důležité pro zachování soběstačnosti, pohyblivosti i dlouhodobého zdraví. Při hubnutí bychom je proto měli chránit stejně usilovně, jako se snažíme o redukci tuku.

Zdravé a bezpečné hubnutí

Moderní léky na hubnutí výrazně snižují chuť k jídlu a usnadňují dosažení kalorického deficitu. Právě v tom ale může být také jejich úskalí. Organismus totiž potřebuje i během redukce hmotnosti dostatek energie a živin, aby nedocházelo ke ztrátě svalové hmoty, nedostatku vitaminů a minerálních látek, zvýšenému riziku rozvoje dekubitů, poruch imunity ani ke vzniku jojo efektu.

K bezpečnému hubnutí nám může pomoci dodržení několika jednoduchých pravidel:

1. **Nevynechávejte hlavní jídla**
I když nemáte pocit hladu, snažte se každý den zařadit tři plnohodnotná jídla. Nezáleží na velikosti porce, důležité je dodat tělu potřebné živiny. Pokud hlavní jídla pro pokrytí dostatečného příjmu energie a bílkovin nestačí, je vhodné přidat svačiny (např. jogurt, sýr cottage, SKYR, ovoce, zeleninu).

2. **Dbejte na dostatečný příjem bílkovin**
Proč jsou bílkoviny tak důležité? Hrají významnou roli v prevenci dekubitů, ztráty svalové hmoty a poruch imunity. Jejich denní potřeba je individuální. Za úplné minimum lze však považovat 60 g, přičemž optimální příjem je 80–100 g.
3. **Jezte pestře a kvalitně**
Menší porce znamenají vyšší nároky na kvalitu stravy. Základ mají tvořit kvalitní zdroje bílkovin, dostatek zeleniny, ovoce a celozrnných obilovin.
4. **Nezapomínejte na pitný režim a vlákninu**
Inkretinová analoga mohou zpomalovat činnost trávicího traktu a přispívat k zácpě, která bývá u osob s míšním poraněním častým problémem i bez této léčby. Pocit žízně může být vlivem užívání léků na podporu hubnutí dokonce snížen, proto pijte v průběhu celého dne, i když necítíte potřebu. Minimální příjem tekutin je 1,5 l za den. Zdroji vlákniny jsou zelenina, ovoce, obiloviny, luštěniny, ořechy a semena.
5. **Vynechte nebo výrazně omezte alkohol**
Během léčby můžete tolerovat alkohol méně, než jste zvyklí. Proto pokud se rozhodnete alkohol konzumovat, pijte s mírou, nikdy ne nalačno a nezapomínejte na dostatečný příjem nealkoholických tekutin.
6. **Zůstaňte fyzicky aktivní**
Každý pohyb se počítá, ale vždy aktivity plánujte s přihlédnutím ke svému zdravotnímu stavu a aktuálním možnostem.

Sledujte, zda se u vás při léčbě neobjeví tyto obtíže:

- změny v oblasti trávení a vyprazdňování,
- zácpa, plynatost nebo pocit nepříjemné plnosti,
- nevolnost či zvracení,
- úbytek svalové hmoty, pokles svalové síly a celkové kondice,
- snížená chuť k pohybu a pokles běžné pohybové aktivity,
- zarudnutí, změny barvy nebo jiné změny kůže v místech náchylných ke vzniku dekubitů,
- zvýšená únava.

Pokud se tyto nebo jiné obtíže objeví, konzultujte svou situaci s lékařem či nutričním terapeutem.

Moderní léky na hubnutí mohou představovat (nejen) pro lidi po poranění míchy významnou pomoc. V kombinaci s vhodně nastavenou výživou a pravidelným pohybem mohou pomoci se snížením tělesné hmotnosti, zlepšením zdraví i celkové kvality života.

Zdroje:

- Farkas GJ, Solinsky R, Park AJ. GLP-1 Receptor Agonists as Pharmacologic Treatment for Obesity After Spinal Cord Injury: Clinical Considerations. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2026.
- Wilding JPH, Batterham RL, Calanna S, et al. Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity. *N Engl J Med*. 2021;384:989–1002.
- Jastreboff AM, Aronne LJ, Ahmad NN, et al. Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity. *N Engl J Med*. 2022;387:205–216.
- American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes—2026. *Diabetes Care*. 2026.
- European Association for the Study of Obesity. Obesity Management Task Force – Clinical Practice Recommendations. (aktuální doporučení k léčbě obezity)



Aneta Seidlová je nutriční terapeutka působící na 3. interní klinice Všeobecné fakultní nemocnice a v Psychosomatickém centru (www.psychosomatickapece.cz). Vyučuje na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Je také místopředsedkyní Sekce nutričních terapeutů České asociace sester.

S Centrem Paraple spolupracuje od roku 2014 – vede zde skupinové workshopy a poskytuje individuální konzultace.

Dobře jíst, dobře žít

text: Alena Jedličková, vedoucí kavárny Centra Paraple

Kvalitní stravování by mělo být součástí životního stylu každého z nás. Jíst pestře, chutně a s dostatkem všech důležitých živin je možná snazší, než si myslíte. Dnes vám nabízím inspiraci na celodenní vyvážený jídelníček pro případ, že chcete svou váhu o něco snížit nebo si ji držet a být fit. Přeji vám dobrou chuť!

SNÍDANĚ

OVESNÁ KAŠE S OVOCEM

50 g	ovesné vločky jemné	740 kJ
2 dcl	polotučné mléko	396 kJ
100 g	mix ovoce lesní směs	149 kJ
30 g	čekankový sirup	195 kJ
CELKEM		1480 kJ

SVAČINA

OVOCE

200 g	jablko červené	525 kJ
CELKEM		525 kJ

OBĚD

VEPŘOVÁ PANENKA NA ŽAMPIONECH S BASMATI RÝŽÍ A LISTOVÝM SALÁTEM

100 g	vepřová panenka	546 kJ
150 g	žampiony	170 kJ
1 lžička	olej olivový	172 kJ
10 g	medová hořčice	85 kJ
100 g	basmati rýže	507 kJ
100 g	ledový salát	67 kJ
100 g	cherry rajčata	88 kJ
podle chuti	sůl, pepř	
CELKEM		1635 kJ

SVAČINA

OKURKOVÉ TZATZIKY

200 g	okurka salátová	132 kJ
150 g	cottage light	506 kJ
podle chuti	sůl, pepř, koření tzatziki	
CELKEM		638 kJ

VEČEŘE

BROKOLICOVÝ NÁKYP SE SÝREM A BRAMBORY

150 g	brokolice vařená	273 kJ
1 lžička	olej olivový	172 kJ
1 ks	vejce	348 kJ
30 g	eidam 30%	330 kJ
1 dcl	mléko polotučné	198 kJ
100 g	brambor vařený	354 kJ
podle chuti	sůl, pepř	
CELKEM		1675 kJ

→ Poznámka: Kalorickou náročnost jednotlivých pokrmů je vždy třeba nastavit individuálně. Složení konkrétních potravin si můžete ověřit na www.kaloricketabulky.cz.



SKODA
Handy



Žijte naplno a bez bariér s programem Škoda Handy

Objevujte na své životní cestě stále nové možnosti a využijte benefity programu Škoda Handy. Držitelům průkazů ZTP a ZTP/P nabízíme vozy za zvýhodněnou cenu včetně jejich úprav na míru. Pomůžeme Vám také s žádostmi o státní příspěvek a zajistíme pro Vás i přednostní servis nebo výhodnější ceny náhradních dílů a příslušenství. Se zájmem o předváděcí jízdu či zapůjčení vozu se speciální úpravou, pro ruční řízení, se na nás neváhejte obrátit v autorizovaných centrech Škoda Handy.



SKODA Financial Services

Připravte se na sezonu respiračních nemocí

text: Petra Vášová, specialista spinální problematiky Centra Paraple

Konec léta a začátek podzimu jsou vhodným časovým oknem pro vytvoření silného imunitního štítu před respiračními nemocemi, jako jsou chřipka, covid-19 nebo pneumokokové nákazy. S nastupujícím podzimem totiž přichází období, kdy se náš organismus musí vyrovnat s jejich prudkým nárůstem.

Vhodným způsobem, jak se ochránit, je očkování. Včasné rozhodnutí (vakcíny potřebují několik týdnů, aby v těle nastartovaly tvorbu protilátek) a návštěva lékaře právě v těchto dnech možná rozhodnou o tom, zda nadcházející měsíce prožijete v plné síle, bez přerušení rehabilitace, nebo s rizikem těžkého zápalu plic či dlouhé hospitalizace. Prevence má totiž smysl pouze tehdy, když přijde včas.

PORANĚNÍ MÍCHY MĚNÍ TĚLO OD ZÁKLADU

Kromě ztráty hybnosti či citlivosti přináší poranění míchy řadu dalších zdravotních rizik. Mezi ta nejzákladnější patří oslabení dýchacího systému, imunitní změny a specifické nároky na hygienu.

Běžné infekce, které zdravý člověk vyleží za týden, mohou mít u lidí s míšní lézí dramatický průběh. Očkování pro ně proto nepředstavuje nadstandardní prevenci, ale základní nástroj pro udržení stabilního zdravotního stavu, a tím pádem i soběstačnosti a nezávislosti.

A proč jsou infekce pro lidi s míšní lézí tak nebezpečné? Hlavním důvodem je změna mechaniky dýchání – při poranění míchy, především v krčním a hrudním úseku, dochází k paralýze či výraznému oslabení dýchacích svalů.

„U pacientů po poranění míchy dochází k výraznému oslabení dýchacích svalů a omezení kašlacího reflexu. Pokud tyto lidé onemocní respirační infekcí, nedokážou efektivně vykašlávat hromadící se sekret,“ vysvětluje Jiří Kříž, předsesta České společnosti pro míšní léze a primář Spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole. „Hleny pak v dýchacích cestách stagnují, což bleskově vede k těžkým zápalům plic a dechovému selhání. Právě plicní komplikace jsou bohužel historicky jednou z nejčastějších příčin úmrtí v chronickém stadiu po poranění míchy.“

Dalším faktorem je takzvaný neurogenní imunodeficit (SCI-IDS), který způsobuje, že narušené nervové dráhy nedokážou správně stimulovat imunitní orgány. To imunitu výrazně oslabuje a tělo tak má méně sil k boji s virem a bakteriemi, takže infekce postupuje mnohem agresivněji.

CHRAŇTE SVÉ PLÍCE I CELKOVÉ ZDRAVÍ. DOPORUČENÉ VAKCÍNY

Odborníci na spinální problematiku rozdělují doporučené vakcíny do dvou základních kategorií: ty, které chrání přímo dýchací aparát, a ty, které chrání

před riziky spojenými s lékařskými zákroky a sníženou mobilitou.

1. Respirační trio

- **Chřipka**
Sezonní onemocnění, které agresivně útočí na plicní sklípky. Každoroční podzimní přeočkování je základ.
- **Covid-19**
Pravidelný booster aktualizovanými vakcínami chrání před selháním plic vyvolaným novými mutacemi viru.
- **Pneumokokové infekce**
Bakterie *Streptococcus pneumoniae* způsobuje invazivní zápal plic a také meningitidu. Očkování vytváří dlouhodobou protilátkovou ochranu.

Všechny tyto vakcíny jsou pro lidi s neurologickým postižením dýchacích funkcí plně hrazeny ze zdravotního pojištění.

2. Kombinovaná ochrana

Mimo respirační hrozby je nezbytné hlídat i standardní ochranu. Lékaři proto u lidí s poraněnou míchou důrazně doporučují podání kombinované vakcíny proti tetanu a černému kašli (pertusi). Černý kašel vyvolává záchvaty kašle, které paralyzované dýchací svalstvo nedokáže kompenzovat, a hrozí udušením.

3. Nové doporučení

Obzvláště v posledních letech získává u lidí s poraněnou míchou specifický význam i ochrana před virovou hepatitidou (žloutenkou). Jde o ochranu jak při běžném fungování, tak zvýšené zdravotní a ošetrovatelské péči.

- **Hepatitida B**
Lidé s míšní lézí často podstupují invazivní lékařské zákroky, operační revize dekubitů, urologické operace nebo „jen“ pravidelné cévkování. A přestože je hygiena ve zdravotnických zařízeních na vysoké úrovni, očkování proti hepatitidě typu B poskytuje stoprocentní jistotu ochrany před touto závažnou infekcí jater, která se přenáší krví či tělesnými tekutinami.
- **Hepatitida A**
Pohyb na vozíku přirozeně znamená neustálý kontakt rukou s obručemi kol, která se dotýkají země, chodníků či podlah na veřejných

toaletách. Dodržení správné hygieny rukou se tak stává mnohem náročnější. Očkování proti hepatitidě typu A výrazně snižuje riziko nákazy z okolního prostředí.

JAK A KDE OČKOVÁNÍ ŘEŠIT

Očkování po poranění míchy nesmí probíhat nahodile. Respektujte svůj aktuální zdravotní stav a vše konzultujte s lékařem.

Praktický lékař pro dospělé

Praktický lékař je vaším nejbližším partnerem. Zná vaši kompletní medikaci, alergie i celkovou anamnézu. V ordinaci vám může aplikovat vakcíny proti chřipce, tetanu i pneumokokům. U hrazených vakcín aplikaci vykáže přímo pojišťovně. Vy jako pacient s míšní lézí neplatíte za vakcínu ani za výkon. Pokud si kupujete vakcínu proti žloutence, lékař vám ji aplikuje a potvrdí doklad pro pojišťovnu.

Ambulantní neurolog či spinální lékař

V případě pochybností nebo neochoty praktického lékaře k aplikaci vakcín se obraťte na specialistu, u kterého jste dispenzarizováni (neurologie či spinální jednotka).

Očkovací centra

Využít můžete i očkovací centra ve velkých nemocnicích. Jejich personál má bohaté zkušenosti s imunitně oslabenými pacienty.

ABY BYLO OČKOVÁNÍ BEZPEČNÉ A ÚČINNÉ: PRAVIDLA PŘED APLIKACÍ VAKCÍNY A PO NÍ

Stoprocentní zdraví

Nechte se očkovat pouze ve chvíli, kdy netrpíte žádnou akutní infekcí. Organismus musí být před aplikací stabilizovaný. Obzvláště velkým rizikem jsou chronické záněty močových cest či začínající dekubity.

Důsledný odpočinek

Po aplikaci vakcíny vyčkejte třicet minut v čekárně pro případ alergické reakce a následující dva až tři dny dodržujte striktní klidový režim. Zcela vynechte náročnou rehabilitaci, sport i dlouhé cestování. ●

Spolupráce na lodi je důležitá a musí se pořádně natrénovat. Kosatník ovládá plachty, kormidelník směr jízdy a náklon sedaček.

Znovu u kormidla: Plachtění po poranění míchy

text: Lukáš Stoklasa, vedoucí pohybových terapeutů Centra Paraple | foto: Tomáš Lisý

Kosatník, dračí smyčka, kíl, stěžeň. To jsou jen některé ze základních pojmů, které si museli osvojit účastníci tematického pobytu Jachty. Ten je zaměřený především na vodní aktivity, které jsme doplnili i o sporty na souši. Cílem pobytu je účastníkům ukázat, že se za pomoci vhodných pomůcek a s trochou tréninku mohou vrátit ke své oblíbené činnosti nebo do svého výběru zařadit aktivitu novou.



Přesun z vozíku na loď je trochu náročnější a neobejde se bez asistence.

Hned úvodní večer nás potrápil opravdu silný vítr, který nám odnášel molo i lodě, ale díky obětavosti našich asistentů se nám podařilo vše potřebné zachránit. Další dny jsme pak už za slunečného počasí trávili především na vodě. K nácviku plachtění jsme využívali jachty vybavené speciálními sedačkami. Na upravenou loď se vejdou vždy dva jachtaři – kormidelník a kosatník. Klienti se tak učili, jak např. ovládat kormidlo nebo plachty pomocí lan. Kromě plachtění jsme vyzkoušeli i jízdu na upraveném paddleboardu nebo seakajak. Všechny tyto aktivity zvládnou lidé s paraplegií i kvadruplegií (s alespoň částečně zachovanou pohyblivostí horních končetin).

Ve volném čase jsme okolí Nechranické přehrady poznávali na handbicích nebo jsme pod vedením naší reprezentantky Terezy Brandtlové, také účastnice pobytu, stříleli ze závodního luku.

Jsme moc rádi, že jsme našim klientům mohli ukázat, že skoro nic není nemožné, a nabídnout jim další způsob aktivního trávení volného času s rodinou či přáteli.



Na program jsme měli různé vodní aktivity. Velmi oblíbená byla jízda na paddleboardu, který na sobě měl speciální sedačku.

Děkujeme

Velké poděkování patří pražskému Yacht Clubu CERE, který nám zapůjčil lodě a zařídil ubytování, trenérům z projektu Krasnal Burska a Štěpánu Mastníkov. Poděkovat chceme i společnosti Decathlon za zapůjčení sportovního a kempinkového vybavení. Bez odborného vedení a podpory všech uvedených by se nemohl pobyt uskutečnit.



Bezpečnostní pomůcky patří k většině sportovních aktivit. Na vodu je vždy potřebná minimálně vesta.



Na pobytu se věnujeme i dalším sportům – lukostřelbě, jízdě na handbiku ad.

Pust'te se do toho

Pokud vás jachting zaujal a chtěli byste si ho vyzkoušet, jen nevíte jak nebo nemáte k dispozici vhodné pomůcky, obraťte se na Lukáše Stoklasu, vedoucího pohybových terapeutů: lukas.stoklasa@paraple.cz. ●

Nácvik přesunů jako základní krok k soběstačnosti

text: Petra Vášová, specialista spinální problematiky Centra Paraple | foto: Petra Vášová

To, co je pro většinu lidí úplně běžné, je pro lidi s poraněním míchy často velký úkol. Věci, které dřív dělali úplně automaticky – posadit se, obléct se, odvézt děti do školy –, se najednou musejí učit, nově a jinak. Může to znamenat desítky hodin práce a spolupráci s mnoha odborníky.

Jednou z prvních a nejdůležitějších dovedností, které lidé po poranění míchy potřebují zvládnout, jsou přesuny – na lůžko, na toaletu, do auta a zpět. Člověk na vozíku se zcela běžně přesouvá i desetkrát denně. Jde o výkon, který vyžaduje sílu, techniku a trpělivost. To vše při zachování bezpečnosti, aby si neporanil kůži, ramena nebo nespádl.

Podle individuálních možností se naši klienti učí přesouvat samostatně nebo s asistencí. Na nácviku s nimi společně pracuje celý odborný tým Centra Paraple – ergoterapeuti, fyzioterapeuti, zdravotní sestry, sociální pracovníci, terapeuti ruky, sportovní terapeuti i psychologové.

Zvládnuté přesuny znamenají společnou radost z úspěchu, a především zásadní krok k soběstačnosti. Děkujeme V. H., že nám umožnil zdokumentovat svou cestu k úspěšným přesunům.



Fyzioterapie: Objevování skrytých možností

Fyzioterapeut učí klienta pracovat s tělem úplně novým způsobem. Každá terapie je o milimetrech a objevování jiných možností pohybu.



Ergoterapie: Využití fyziky a chytrých pomůcek

Ergoterapeut s klientem nacvičuje správnou techniku přesunu a vybírá pro něj vhodné pomůcky, které v případě potřeby individuálně upraví.

Pohybová terapie: Budování základů

Cíleným posilováním horních končetin získává klient sílu, kterou potřebuje k nadzvednutí vlastního těla.



Pohybová terapie: Hra s rovnováhou

Ping-pong je zábava, ale může být i mnohem víc. Při hře klient trénuje rychlé reakce a učí se pracovat s rovnováhou v krajních pozicích. Oboje ho při přesunech ochrání před možným pádem.



Terapie ruky: Soustředění na detail a obnova jemné motoriky

Poranění míchy často znamená i zhoršení hybnosti prstů. Terapeut ruky hledá i nejmenší náznaky svalové aktivity. Pokud ale svaly opravdu nefungují, přichází na řadu výroba individuálních termoplastických dlah, které ruku stabilizují nebo ji drží ve funkčním postavení. Díky tomu klient získává velký kus osobní svobody.



Ošetřovatelství a zdravotní péče: Zdraví a bezpečí na prvním místě

Zdravotní sestra je součástí každodenního režimu a zajištění bezpečnosti našich klientů. Pomáhá jim s péčí o kůži, která se při nešetrném přesunu může narušit, a s mnohým dalším, např. s vyprazdňováním.

Psycholog: Mentální síla pro novou roli

Přijmout fakt, že i obyčejný přesun na postel je velmi náročný úkon a že tělo nefunguje tak, jak bychom chtěli, je pro lidské ego nesmírně těžké. Se zpracováním této zátěže a s hledáním sebevědomí i odvahy pomůže psycholog.

Sociální práce: Příprava na návrat domů

Aby byly natrénované dovednosti užitečné i po návratu domů, musí tomu domácí prostředí odpovídat. Sociální pracovník pomáhá vyřídit příspěvky na jeho úpravu, případně potřebné pomůcky. To velmi uleví i klientovým blízkým.

Instruktoři: Ukončení rehabilitace je jen začátek

Do nácviku vstupuje rodina. Naši instruktoři učí blízké, jak správně a bezpečně pomáhat při přesunu. Dozví se, jak s klientem bezpečně pracovat tak, aby pohyb byl bezpečný jak pro klienta, tak pro ně samotné. ●

NÁVAZNÉ SLUŽBY

Když je toho moc

text: Jana Ambrožová, vedoucí psychologů Centra Paraple

Poškození míchy s sebou nepřináší jen změny v těle a v každodenním fungování. Ovlivňuje i náladu, energii, motivaci a vztahy.

Někdy se člověk cítí dlouhodobě nanic, je vyčerpaný, ztrácí chuť do života nebo má pocit, že už neví, jak dál. Jindy těžko snáší pocit ztráty svobody a závislost na druhých. Komplikují se i rozpadají se vztahy a přicházejí další náročné zkušenosti, které mohou s poškozením míchy souviset. Nemusíte na ně být sami. Vyhledat odbornou pomoc není známkou slabosti, ale způsobem, jak se o sebe postarat a získat podporu v období, kterým je těžké projít. Mluvit s psychologem nebo psychoterapeutem může pomoci lépe porozumět tomu, co se to vlastně děje. Společně můžete hledat cestu, jak se ve své životní situaci zorientovat, zvládnout ji a pokračovat dál.

I mimo Centrum Paraple je kam se obrátit. Proto neváhejte a ve vypjatých okamžicích využijte krizovou pomoc. Kontaktovat můžete následující služby:

TELEFONICKÁ PODPORA

Linka první psychické pomoci: 116 123

Krizová centra

- Krizové centrum RIAPS, Praha: 222 586 768
- Centrum krizové intervence, Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha: 284 016 110
- Centrum krizové péče, Fakultní nemocnice Brno: 532 232 078
- Krizové centrum Ostrava: 596 110 882

ON-LINE PODPORA

- **Dobrá linka** – on-line poradna pro lidi se zdravotním znevýhodněním
- **Nepanikař** – hlavní stránka: nepanikar.eu
- **Nepanikař** – on-line poradna: nepanikar.eu/poradna
- **Nevypuště duši** – zdroje a informace: nevypustdusi.cz/zdroje
- **Nevypuště duši** – vyhledání pomoci: nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc

PSYCHOTERAPEUTICKÁ PODPORA

- **Sluchátko**: www.linkasluchatko.cz
- **Sociální klinika**: www.socialniklinika.cz
- **Hedepy**: www.hedepy.cz

Svého terapeuta můžete vyhledat i v adresáři České asociace pro psychoterapii, z. s.: czap.cz/adresar nebo na www.terapie.cz.

Další možností, jak získat podporu a sdílet své zkušenosti je skupinová psychoterapie. Nabídku najdete na jednotlivých psychoterapeutických pracovištích. Vždy si ale ověřte bezbariérovost budovy, místnosti a toalet.

Využijte nabízenou pomoc včas, nečekejte, až bude nejhůř. Říct si o podporu ve chvíli, kdy ji potřebujete, není selhání. Je to odvaha! ●

Cévní mozková příhoda. Tichá hrozba, která nebolí

text: Štěpán Mikula, asistent ředitele, lektor první pomoci v Organizaci ZDrSEM – první pomoc zážitkem, z. s., a odborný zástupce Vodní záchranné služby ČČK – Praha 6, z. s.

Cévní mozková příhoda (CMP), hovorově mrtvice, je stav, který vzniká náhle a který je typický tím, že nebolí. A právě tím se zásadně liší od jiných druhů poranění, kterými se v této rubrice obvykle zabýváme.

Protože u CMP chybí indikátor bolesti, stává se, že při náhlém vzniku příznaků dochází k jejich bagatelizaci a tím se oddaluje potřebný zásah. Přitom ale právě čas je v tomto případě veličina, která rozhoduje o následcích.

Budte pozorní, jedněte rychle

Při CMP dochází v důsledku prasklé nebo ucpané cévy k náhlému přerušení přívodu krve do části mozku. Tím, že do ní neproudí krev, dochází k jejímu poškození.

Aby nás následky CMP zasáhly co nejméně, musí být léčba zahájena co nejdříve (ideálně do tří hodin od vzniku příznaků). Proto je tak důležité správně rozpoznat její projevy.

Existují čtyři základní příznaky, které jsou obsažené v anglickém slově *fast* (rychle).

F – *Face* (obličej) = náhlé změny v obličejí, spadlý koutek nebo celá jedna strana tváře, neschopnost artikulovat.

A – *Arm* (ruka) = náhlé ochrnutí jedné paže, neschopnost nor-

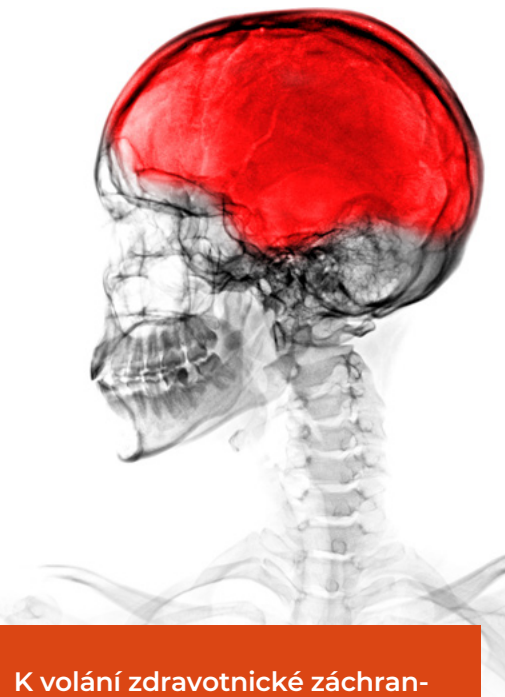
málního rozsahu pohybu ruky, brnění (které nepřestává ani v úlevové poloze), necitlivost, u lidí s míšním poraněním např. sesunutí ve vozíku k jedné straně a neschopnost sedět normálně.

S – *Speech* (řeč) = neschopnost srozumitelné odpovědi na jednoduchou otázku, neschopnost zopakovat krátkou větu, užívání nevhodných slov, řeč jako v opilosti, nepochopení zadanému úkolu, neschopnost ho splnit.

T – *Time* (čas) = rychlé rozpoznání příznaků a následné přivolání záchranné služby je klíč k co nejlepšímu řešení mozkové mrtvice.

Jak správně postupovat

Máte podezření na mozkovou mrtvici a nevíte, jak postupovat?



K volání zdravotnické záchranné služby (155) stačí pouze jeden z příznaků FAST. Čekat na zlepšení znamená zhoršit si prognózu kvality života v budoucnu!

Zmíněné příznaky se objevují statisticky nejčastěji. Pozorní však musíme být i u dalších náhlých změn, jako je např. změna vidění či částečná slepota, změna rovnováhy, kolaps, neschopnost polknout či pozřít stravu. U lidí po poranění míchy se také může objevit autonomní dysreflexie.

Není to tak složité. Zachovejte klid a ihned volejte linku 155 anebo použijte aplikaci Záchranka a přivolejte odbornou pomoc. Nezapomeňte na klíčové sdělení: „Mám podezření na mrtvici.“ Člověka s příznaky se snažte udržet v klidu, bez pohybu, nepodávejte mu cokoli do úst, především ne léky!

Pamatujte, že mozková mrtvice nebolí, je náhlá a je třeba při ní jednat bez jakéhokoli prodlení. Včasná reakce vám zachrání život a zdraví. ●

Průvodce světem bez bariér

text: Tomáš Drábek, poradce sociální služby Centra Paraple

Milé čtenářky, milí čtenáři, máte už dost líbivých klišé o „hrdinech na vozíku“? Fotosoutěž Navzdory bariérám cílí na přesný opak: na syrovou a pravdivou realitu života s handicapem. Bez přikrášlování, ale i bez zbytečné lítosti.

Každý den překonáváte překážky, které okolí nevidí, od nefunkčních plošin po předsudky. Ukažte váš svět takový, jaký doopravdy je! Pokud si všední i nevšední momenty dokumentujete, nenechávejte tyto snímky ukryté v telefonu a pošlete je do soutěže – přihlašovat je můžete až do 15. října 2026.

SERVIS: Seriál VYKOLEJENÍ

Víte, jak si bez zbytečného stresu a nečekaných komplikací užít cestování vlakem na vozíku? Tentokrát vaši pozornost obracíme na autorský *Seriál VYKOLEJENÍ*. Tento jedinečný projekt s lehkým nadhledem přibližuje všední strasti i radosti železniční dopravy očima cestujících se zdravotním znevýhodněním. Pro tělesně handicapované a lidi na vozíku nabízí neocenitelný praktický vhled do tématu – od plánování bezbariérové trasy přes včasné objednávání zdvihacích plošin až po řešení nepřístupných toalet či nečekaných výpadků spojů. Dozvíte se nejen to, jakým nástrahám na kolejích můžete čelit, ale především jak jim efektivně předejít a domoci se svých práv na důstojné cestování.

Všechny díly naleznete na portálu Helpnet.cz zadáním klíčového hesla *Seriál VYKOLEJENÍ* do vyhledávače.

INSPIRACE: Obdivuhodné výkony lidí s handicapem

Zveme vás k četbě poutavého článku Miloše Kajzrlíka z časopisu *Mosty* č. 3/2026 s názvem *Dokázali byste to také? aneb Obdivuhodný svět nezvyklých výkonů*. Autor v něm přehledně shrnuje příběhy lidí s těžkým zdravotním postižením, kteří posunuli hranice lidských možností.

Dočtete se o Tomáši Kvochovi, který po amputaci obou nohou zdolal vrchol Sněžky v čase sedm a půl hodiny, nebo o kvadruplegikovi Václavu Švecovi, který absolvoval tandemový seskok z horkovzduš-

ného balonu. Článek dále představuje Tomáše Rybičku, který pomocí speciálního držáku na hlavu namaloval přes 200 obrazů, či cestovatele Jiřího Máru, který s rodinou projel na vozíku všechny obydlé světadíly. Nechybí ani atlet Miroslav Motejzík s podkolenní amputací, jenž dokončil náročný havajský terénní triatlon Xterra i devadesátikilometrový Vasův běh na lyžích.

Celý inspirativní článek si můžete přečíst v archivu časopisu *Mosty* na webu www.nrzp.cz.

DIGI-TIP: Příběhy, které mnohdy sami žijeme

Inspirativní filmové příběhy, ve kterých hraje hlavní roli život se zdravotním postižením, jsme vám pravidelně doporučovali v rubrice Recenze. Pokud však hledáte ucelený a přehledně zpracovaný seznam takových snímků, takzvaně na jedno kliknutí, najdete ho na blogu Needo.cz v příspěvku *Filmové tipy*. U každého je základní popis a odkaz, kde si ho můžete pustit.

Já si ke zmíněnému výběru dovoluji přidat ještě dva osobní tipy. Prvním je dnes již klasická severská černá komedie *Kurz negativního myšlení*, která s drsným humorem a absolutní upřímností tematizuje střet reality života na vozíku s přehnaným optimismem. Druhým je dojemné drama *Jmenuji se Sam* se Seanem Pennem v hlavní roli otce s mentálním postižením, který svádí boj s úřady o opatrovnictví své dcery Lucy. ●

Nový ročník, nové příběhy: Jubilejní StarDance je tu

text: Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple | foto: Lukáš Klingora

V sobotu 10. října opět zazní ve večerním vysílání České televize známá znělka a charizmatičtý hlas Viktora Preisse pozve na parket deset tanečních dvojic. Začne další řada jednoho z nejoblíbenějších pořadů – StarDance.

Je pro nás velkým potěšením, že můžeme oznámit, že i letos je charitativním partnerem této výjimečné soutěže Centrum Paraple.

Zatím sice nevíme, která z nedávno představených soutěžních dvojic Hana Dvorská a Michal Kurtiš, Vojtěch Dyk a Catharina Málek, Marta Jandová a Martin Prágr, Tomáš Matonoha a Lenka Nora Návorková, Petra Nesvačilová a Filip Hudlický, Tomáš Polák a Adriana Mašková, Tomáš Sean Pšenička a Natálie Otáhalová, Sara Prachař Sandeva a Daniel Makovec,

Radek Štěpánek a Vanda Bartošová Dětinská, Luciana Tomášová a Robin Ondráček se stane králem a královnou tanečního parketu. Co ale víme už nyní, je, kdo jsou hvězdy, které budou zářit při charitativním večeru pro Centrum Paraple a které se představí ve společné choreografii s tanečními páry.

Dovolte nám je představit.



Denisa

Před několika lety byla Denisa na návštěvě u přátel. Na schodech, které neměly zábradlí, šlápla ve tmě do prázdna, spadla z výšky na záda a poranila si míchu.

Její život se po úrazu v mnohém změnil, ale i když přišla o pocit jistoty, snaží se být pozitivní.

Nejvíce pyšná je na to, že se dokázala přizpůsobit nové životní situaci a že se snaží být co nejvíce soběstačná.

A co by se ještě chtěla naučit? Jízdu na zadních kolech bez pocitu strachu.

Umí se radovat i z obyčejných maličkostí, ať už je to milé setkání, chvíle smíchu, nebo třeba nový kousek do šatníku.

Denisa je maminkou devatenáctileté dcery a doma jí dělá společnost i jorkšírský teriér. Pracuje v administrativě.

„Centrum Paraple pro mě není jen rehabilitační centrum, ale místo plné lidí, kteří člověku dodají sílu a chuť nevzdávat se. Pomohlo mi zvládnout novou životní situaci a naučit se fungovat co nejsamostatněji.“



Jana

Také Janě se život změnil náhle. Před více než pěti lety se jí stal úraz, po kterém musela znovu hledat cestu k samostatnosti a aktivnímu životu.

Úraz jí vzal mnohé, ale ne chuť žít. Raduje se z maličkostí, váží si obyčejných okamžiků a snaží se nevzdávat se věcí, které má celý život ráda. Do jejího života totiž vždy patřil sport a pohyb. Její nejoblíbenější aktivity byly běh, turistika a jízda na kole. A právě ke kolu se nyní vrací. Pořádila si handbike (kolo poháněné rukama) a aktuálně se také učí ovládat upravený automobil. Těší se na chvíli, kdy si bude za volantem zcela jistá a získá další kus své nezávislosti.

Nejraději tráví čas s rodinou a přáteli a ráda vyráží do přírody.

Jana je maminkou dvou dospívajících dětí, dcery a syna. Pracuje v administrativě.

„Centrum Paraple je pro mě srdeční záležitost, cítím se tam jako doma a vždycky se ráda vracím. Oceňuji nejen odbornou pomoc, ale především podporu, motivaci a pocit, že jsem mezi svými.“



ŽANETA

Lékaři Žanetě diagnostikovali v roce 2024 vzácný míšní nádor a ona po náročné operaci zůstala na vozíku. Její život se změnil prakticky ve všem. Zpočátku nevládala ani sedět, aniž by omdlela. Dnes už je soběstačnější, i když má prý před sebou ještě dlouhou cestu. K úklidu i dalším běžným činnostem totiž zatím potřebuje pomoc druhých.

Dříve často jezdila na lyže nebo na kola. Dnes tráví mnoho času synovým koníčkem, kterým je hokej. Má také ráda českou a chorvatskou hudbu.

Zásadním momentem pro ni bylo, když se poprvé zvládla sama přesunout do auta a začala řídit.

Žije ve společném domě se synem, maminkou a psem.

Profesně se věnuje kosmetice a estetické medicíně.

„Centrum Paraple je něco neskutečného, tam se člověk cítí jako ryba ve vodě. Všichni jsou úžasní a ochotní ve dne i v noci pomoci. Taky jsem jim moc vděčná, že to se mnou vydrželi a naučili mě řídit. Řízení jsem totiž vždycky měla ráda, ale po úrazu to pro mě bylo nepředstavitelné. K moři už sice asi nedojedu, ale i malé cestování je fajn. A třeba bude líp.“



MILAN

Před osmi lety byl Milan účastníkem nešťastné události. Na společenské akci chtěl pomoci muži, který při rvačce upadl na zem, ale sám dostal ránu do zad a už se nezvedl. Má poraněnou míchu.

Jak říká, běžné denní činnosti jsou pro něj od té doby sportovním výkonem a řada věcí mu trvá déle než dřív. Přesto má pocit, že je po osobní stránce možná šťastnější než dřív, protože má víc času na syna, přátele a koníčky. Se synem jezdí na ryby, na hokejové a fotbalové tréninky nebo pozorují zemědělské stroje. Je také nadšeným pěstitel.

Za jeden z největších úspěchů považuje to, že se naučil řídit auto a zvládá se samostatně obléknout. Do budoucna by se chtěl ještě naučit naložit si vozík do auta bez pomoci druhých.

Dříve pracoval jako strojník na velkokapacitním drtiči a byl také dobrovolným hasičem. Dnes se snaží předávat své zkušenosti mladší generaci v kroužku malých hasičů, který založil.

„Centrum Paraple lidem ukazuje, že i s postižením se dá žít. Ve spoustě věcí mě naučili samostatnosti. Díky pomůckám, se kterými mě seznámili, si dokážu například sám ostříhat nehty. Pro lidi s hendikepem je to obrovská pomoc jak po fyzické, tak po psychické stránce.“



TOMÁŠ

Tomáš si míchu si poranil při lyžování v Itálii. Po úrazu nehýbal tělem od krku dolů a lékaři si zpočátku nebyli jistí ani tím, zda bude schopen samostatně dýchat. I proto mezi velká vítězství řadí momenty, kdy se pak dokázal sám najíst a vyčistit si zuby. Dnes je pyšný také na to, že se mu daří stále lépe stát ve vysokém chodítku a postupně přenášet váhu na nohy.

Jeho velkou vášní byl vždy sport. Věnoval se cyklistice, fitness a lyžování. Nyní tráví hodně času cvičením, rehabilitacemi a tréninkem jízdy na vozíku. Jeho cílem je být znovu co nejvíc soběstačný a vrátit se k aktivnímu životu, který měl vždy rád.

Radost mu dělají úspěchy čtrnáctileté dcery, dobrá nálada doma i každý posun při rehabilitaci.

Žije s manželkou, dcerou, psem, želvou a korelou.

Profesí je cévní chirurg. Této práci se věnoval pětadvacet let a vybudoval také vlastní kliniku jednodenní chirurgie.

„Centrum Paraple je pro mě v podstatě druhý domov. Nejezdím sem jako do nemocnice, ale mezi partu skvělých lidí. Pomáhají mi tady nejen cvičit, ale učí mě také zvládat běžné činnosti a znovu získávat soběstačnost. Tady si člověk uvědomí, že má pořád stejnou hodnotu a nemusí se cítit méněcenný jen proto, že je na vozíku.“ ●

Zapište si:

StarDance pro Paraple

21. listopadu ve 20.10 hodin na programu **ČTI** a na **iVysílání**.

Dívejte se, fanděte, podporujte.
Děkujeme!

Veškeré dění související s charitativním dílem StarDance můžete sledovat na našich sociálních sítích a webových stránkách:

- facebook.com/paraple.cz/
- instagram.com/centrum_paraple
- stardanceproparaple.cz

Golf pro Paraple: Rekordní výtěžek pro lidi s poraněním míchy

text: Anna Trojánková, exekutivní asistentka Centra Paraple |
foto: Alena Hájek Borlová, Jan Liščák

Spojit sportovní zážitek s konkrétní pomocí lidem po poranění míchy, to je smyslem charitativního turnaje Golf pro Paraple. Jeho letošní ročník se konal na začátku srpna v krásném areálu u Kunětické hory pod záštitou prezidenta České golfové federace Petra Uhlíka.

Dvoudenní akce přitom nebyla určena pouze zkušeným hráčům. V programu se myslelo i na začátečníky, pro které byla připravená golfová akademie.

Pro nás šlo o další příležitost setkat se se stávajícími i novými podporovateli, představit jim činnost našeho centra a otevřít prostor pro nové spolupráce.

Aukce, která pomáhá

Významnou součástí akce je vždy také společenský večer s charitativní dražbou. Právě ta dává hostům možnost podpořit činnost našeho centra nad rámec zakoupení startovního v turnaji a dlouhodobě tvoří důležitou část celkového výtěžku.

Letošní aukční nabídka spojila umění, sportovní artefakty i výjimečné zážitky. Mezi draženými předměty byly například hodinky PRIM, dres Jaromíra Jágra, závodní kombinéza Ester Ledecké nebo originální souprava šperků KEILA vytvořená speciálně pro letošní Golf pro Paraple. Vedle hlavní dražby proběhla také tichá aukce, ve které dostaly prostor další předměty a umělecká díla věnovaná našimi podporovateli.

Jedním z výrazných momentů byla dražba položky spojené se závodním týmem Buggyra – šlo o část dakarského závodního speciálu doplněnou zážitkovým voucherem. Tento příběh pak pokračoval přímo v Centru Paraple, kde proběhlo předání vydražiteli Vilému Silbrníkovi za účasti Martina Koloce, zakladatele stáje Buggyra.

Skvělý výsledek pro služby lidem s poraněnou míchou

Rekordní výtěžek letošního turnaje využijeme na zajištění a další rozvoj služeb pro lidi po poranění míchy a jejich blízké. Právě finanční podpora získaná prostřednictvím podobných akcí nám umožňuje dlouhodobě poskytovat vysoce kvalitní a komplexní služby, které lidem po poranění míchy pomáhají získat co největší samostatnost a zvládat každodenní život.

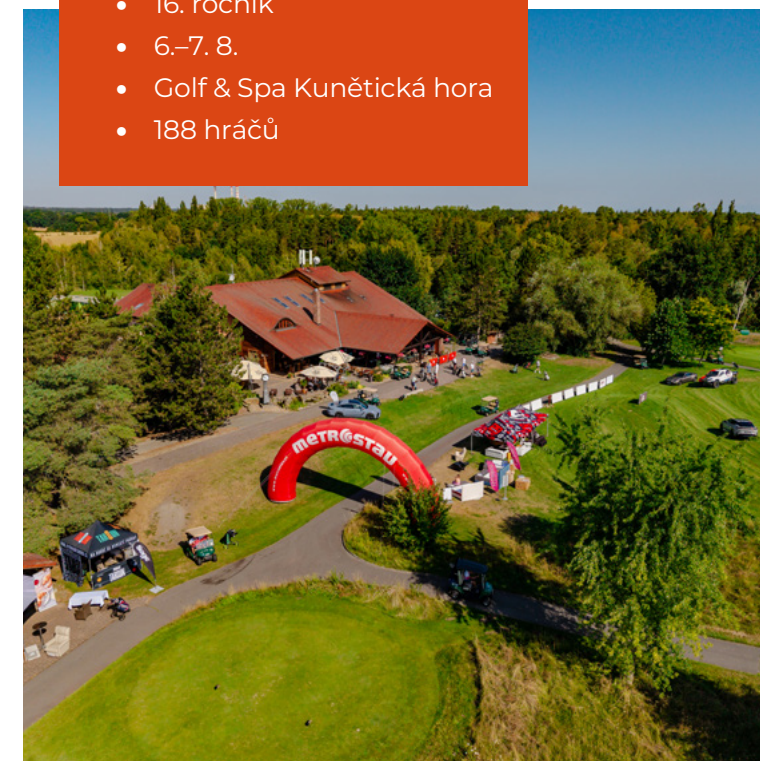
Děkujeme!

Děkujeme všem hráčům, dražitelům, partnerům a dárcům a také všem ze zákulisí turnaje – od organizace a zajištění programu až po přípravu a rámování uměleckých děl do aukce. Každé jedné podpoře si velmi vážíme.

Zvláštní poděkování patří Zuzaně a Martinovi Savarovým za přípravu a organizaci turnaje. ●

Golf pro Paraple

- 16. ročník
- 6.–7. 8.
- Golf & Spa Kunětická hora
- 188 hráčů





Sejdeme se na zahradě: Centrum Paraple se otevřelo veřejnosti

text: Anna Trojánková, exekutivní asistentka Centra Paraple |
foto: Tomáš Lisý

Akce Sejdeme se na zahradě je pro nás jedinečnou příležitostí otevřít se veřejnosti a ukázat Centrum Paraple třeba i lidem, kteří nevyužívají naše služby nebo na nás nemají předchozí vazby. Chceme jim umožnit poznat prostředí i naši práci a přirozeně se potkat s klienty, zaměstnanci, partnery a podporovateli. Právě taková setkání pomáhají bořit bariéry, vytvářet nové vztahy a přibližovat život lidí po poranění míchy.

Letošní ročník se uskutečnil 5. září u příležitosti Mezinárodního dne poranění míchy. Večer patřil hlavně hudbě a setkávání. Na pódiu vystoupili interpreti současné hudební scény – Maryana, Bookie Baker a Island Mint. Návštěvníci si mohli užít také občerstvení od Pivovaru Tahoun a Crazy Potato, fotokoutek, Hvězdný bazar, stánek s naším novým merchem i tombolu.

Děkujeme všem, kteří společně s námi vytvořili příjemnou atmosféru této tradiční akce, i těm, kteří nám ji pomohli uskutečnit. ●



Za podporu děkujeme: Rohlik.cz, All Senses Production, FAST ČR, a. s., Škoda Auto, TLAMA games, s. r. o., JOHNNY SERVIS, s. r. o., a BNG Group, a. s., kudyznudy.cz

Hledáš práci, co má smysl?

Staň se součástí týmu Centra Paraple a pomáhej s námi měnit životy

Všeobecná sestra

Sestra v našem centru poskytuje lidem s poraněnou míchou odbornou péči, edukuje je a dbá na prevenci zdravotních komplikací.

- Sleduje zdravotní stav, řeší náhle vzniklé obtíže.
- Pečuje o akutní i chronické rány.
- Katetrizuje močový měchýř a pečuje o epicystostomii, vezikostomii a dělá další specifické výkony.
- Pečuje o vhodné vyprazdňování stolice.
- Pečuje o spánek.
- Podporuje klienty v každodenní péči, která zlepší jejich soběstačnost.
- Vede poradenství a edukuje klienty a jejich blízké v oblasti urologie, vyprazdňování stolice, hojení ran, výživy, polohování a měření životních funkcí.
- Vede klienty k odpovědnému přístupu ke zdraví.



Sháníš práci na celý nebo minimálně poloviční úvazek? Zaujala tě naše nabídka? Chceš vědět víc? Tady najdeš podrobnější informace.

Asistent

Asistent je u nás člověk, který je oporou lidem po poranění míchy v období, kdy se znovu učí zvládat každodenní život nebo se chtějí posunout dál.

- Pomáhá klientům při běžných denních činnostech – hygieně, oblékání, přesunech, vyprazdňování nebo pohybu na vozíku.
- Spolupracuje se sestrami a dalšími členy týmu na podpoře klientů během pobytu.
- Podporuje klienty při hledání větší samostatnosti a zvládání každodenních situací.
- Může se zapojit do aktivit pro klienty i mimo centrum – například vodáckých, cyklistických nebo lyžařských akcí.
- Obsluhuje mechanoterapii a účastní se dalších klientových terapií.
- Pracuje v třísměnném provozu s předem naplánovanými směnami.



Zaujala tě naše nabídka? Chceš vědět víc? Tady najdeš podrobnější informace.



V Centru Paraple si zakládáme na vysoké odbornosti, respektu, lidskosti a pocitu bezpečí pro všechny. Přidej se k nám. ●



Není kino jako kino

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Kino nemusí znamenat jen sál, řady sedadel a plátno. Projekt *Kino Utajeno* proměňuje projekci v dobrodružství, při kterém diváci objevují neobvyklá místa a vstupují do světa neznámého snímku. Tento skvělý projekt, ale zároveň otevírá otázku, nakolik jsou česká artová kina přístupná lidem s omezenou schopností pohybu.

Poprvé mimo Prahu

Až donedávna se akce *Kina Utajeno* konaly v Praze. V srpnu 2026 poprvé zamířilo do regionů. Ve spolupráci s *Filmovým festivalem Litoměřice* připravilo projekci v místním bývalém železničním tunelu pod historickým centrem města.

Pro *Kino Utajeno* je podobná lokalita téměř ideální. Diváci sestupují do industriálního prostoru, nevědí, na jaký film přicházejí, a před promítáním absolvují performanci a komentovanou prohlídku.

A navíc, celá akce byla bezbariérová. Tato informace je možná důležitější, než se může zdát. *Kino Utajeno* se totiž odehrává pokaždé jinde, často v historických budovách, sklepeních nebo industriálních prostorách.

Atmosféra je předností projektu, současně ale nelze automaticky zaručit stejnou míru přístupnosti v každém prostoru. Otevírat lidem méně známá místa proto přináší otázku: Kdo se do nich skutečně dostane?

Vstoupit do kina a předem nevědět, co se bude promítat, může znít jako risk. Právě na tom je ale *Kino Utajeno* postavené. Konkrétní film zůstává do poslední chvíle tajemstvím a samotná projekce je jen jednou částí večera. Předcházet jí mohou divadelní performance, komentované prohlídky, hudební vystoupení nebo filmové kvízy. Výběr snímku, jeho téma i doprovodný program přitom vyrůstají z konkrétního místa. Dramaturgie se zaměřuje především na oceňované festivalové filmy, které se do běžné české distribuce nedostaly.

Původně šlo jen o vysokoškolský projekt. Dnes o platformu, která mění běžné večery v nečekané filmové zážitky.

Více na kinoutajeno.cz.

foto: <https://kinoutajeno.cz/>

Rampa je jen začátek

Za bezbariérové bývá často považované kino, které sídlí v budově se vstupem bez schodů. Návštěvníka na vozíku ale zajímá mnohem víc – dopravní obsluha, parkování, bezbariérovost toalet nebo foyer, poloha vyhrazeného místa v sále apod.

Přístupnost se navíc netýká pouze lidí na vozíku. Měla by zahrnovat i lidi s berlemi či chodítkem, nevidomé a slabozraké, neslyšící a nedoslýchavé, seniory i lidi citlivé na hluk či výrazné světelné podněty.

Velmi důležité jsou proto přesné informace na webových stránkách kin. Označení „částečně přístupné“ doplněné popisem překážek je určitě užitečnější než obecný piktogram vozíku.

Multiplex nebo artové kino?

Z čistě stavebního hlediska mívají výhodu multiplexy. Sídlí většinou v novějších budovách a obchodních centrech, kde jsou výtahy, široké průchody, přístupné toalety a vyhrazená parkovací místa. Pro návštěvníka na vozíku proto bývá cesta od parkoviště nebo zastávky až do sálu předvídatelnější než ve starém městském kině.

Ani multiplex ale nemusí zaručit ideální podmínky. Vyhrazená místa většinou bývají v první řadě nebo na kraji sálu, takže zážitek není ideální. Také rezervace místa pro vozík může vyžadovat telefonát namísto běžného on-line nákupu vstupenky.

Výhodou multiplexů je tedy přístupnost, artových kin zase lepší dramaturgie a konání doprovodných akcí. Ideální kino by podle mě mělo spojovat obojí.

Artová kina v Praze: Od Bia Oko po Lucernu

Také mezi pražskými artovými kiny jsou značné rozdíly.

Žižkovské *Aero* ukazuje, že ani biograf v historické budově nemusí klást překážky – je totiž bezbariérové a má přístupnou toaletu.

Výraznou proměnou prošlo *Bio Oko*. Při rekonstrukci dokončené v roce 2025 vznikla nová plošina, která lidem s pohybovým omezením zpřístupnila spodní část sálu.

Složitější je situace v centru města. *Světozor* není plně bezbariérový, má však pásový schodolez a při-

stupnou toaletu. Ještě složitější je to v *Kině Lucerna*, jehož prostory provozovatel označuje za bezbariérově nepřístupné. Při některých projekcích zde ale vstup řeší schodolezem s obsluhou.

Osobně jsem si zamiloval *Edison Film Hub*. I tady ale momentální situace není ideální. Před několika měsíci se zde rozbila plošina a majitel objektu jí nechce nechat na své náklady opravit. Personál kina je přesto velmi ochotný a v případě potřeby pomůže lidem na vozíku schody překonat, nicméně to není řešení např. pro lidi, kteří se pohybují na elektrickém vozíku.

Lze tedy konstatovat, že Praha má u nás určitě nejširší nabídku artových kin, ne však automaticky nejlepší přístupnost.

Artová kina v regionech

Příklady dobré praxe lze určitě najít i za hranicemi hlavního města.

Brněnské *Kino Art* je po rekonstrukci plně bezbariérové. Ostravské *Minikino* má bezbariérový přístup. *Bio Central* v Hradci Králové zpřístupňuje velký sál a bar pomocí plošin, má upravenou toaletu a indukční smyčku. Pořádá také autism-friendly projekce s tišším zvukem, mírným osvětlením a volnějším režimem. V olomouckém *Metropoli* se návštěvník na vozíku dostane do sálu bočním vchodem s pomocí plošiny. Plzeňská *Moving Station* nabízí přístupné sály a toalety, při vybraných festivalových projekcích také sluchátka s audiopopisem. *Kino Hvězda* v Uherském Hradišti má bezbariérový vstup do sálu, přístupnou toaletu a titulkovací techniku.

Film pro všechny

Artová kina často sídlí ve starších budovách a hospodaří s menšími rozpočty než multiplexy. Právě ona ale bývají místa, kde se po projekci diskutuje, kde se diváci setkávají s tvůrci a kde film není pouze zbožím na dvě hodiny. Pokud ale chtějí být skutečně komunitními prostory, měla by být přístupná všem. Při objevování nových míst, filmů a zážitků by nikdo neměl zůstat na prahu. ●



Česká asociace paraplegiků – CZEPA

Dygrýnova 816/8
 198 00 Praha 14-Černý Most
 tel.: 775 980 952
 → www.czepa.cz

Plné odvody, téměř nulové zastání. Proč stát trestá pracující invalidy za vážnou nemoc?

Prohlášení CZEPA k nerovnoprávnému nastavení nemocenské dávky pro osoby ve III. stupni invalidity:

V Asociaci CZEPA dlouhodobě zaznamenáváme případy pracujících vozíčkářů a lidí s těžkým handicapem, kteří poctivě odvádějí zákonné sociální pojištění, ale při vážném onemocnění se propadají na úplné finanční dno. Vážná nemoc totiž často vůbec nesouvisí s jejich základním postižením či ochrnutím – i člověk na vozíku může onemocnět rakovinou nebo čelit jiné těžké chorobě. Legislativa je v tomto ohledu **neměnná již od roku 1956** a trestá ty, kteří se snaží pracovat a nebýt pasivními příjemci sociálních dávek.

Proč je současný systém nespravedlivý?

- **Plné odvody, ale minimální krytí**
Invalidé III. stupně platí stejné pojištění jako běžní zaměstnanci, ale nárok na nemocenskou mají zkrácen na **70 dnů** za kalendářní rok (zatímco běžný zaměstnanec i invalida I. a II. stupně až na **380 dnů**).
- **Diametrálně odlišná výše důchodu**
Nejnižší invalidní důchody III. stupně mají lidé s vrozeným handicapem či z mládí, zatímco na

vyšší částky dosáhnou jen ti s desítkami odpracovaných let. Argumentovat plošně „dostatečnou saturací“ invalidním důchodem je mýtus.

- **Propady v řádech statisíců**

Ze samotného invalidního důchodu se běžné účty, nájem, jídlo, doprava, doplatky na osobní asistenci v dnešní době zaplatit nedají.

Aktuální politická situace (2026)

- **Senátní návrh**
Senátor Zbyněk Sýkora předložil návrh na narovnání podmínek (senát ho schválil ve druhém čtení).
- **Odmítnutí vládou**
Vláda 27. 7. 2026 návrh odmítla bez odborné diskuse a vyčíslení dopadů, viz www.zdravotnickydenik.cz/2026/07/vlada-odmitla-del-si-nemocenskou-pro-pracujici-invalidy/.
- **Rozhodne poslanecká sněmovna**
Sněmovna má nyní příležitost nespravedlnost napravit.
- **CZEPA** usiluje o rovnoprávnost tohoto legislativního nedostatku již několik let.

Statistická charakteristika (data MPSV, 2024)

- Z 154 947 poživatelů ID III. stupně je 26,5 % (41 092 osob) pracovně aktivních.



- Dlouhodobou nemocenskou (nad 70 dní) čerpalo jen 2132 osob (5,2 % pracujících ID III). Z celkového počtu všech dávek nemocenských (2 934 005) čerpající nemocenskou nad 14 dní tvoří tato skupina **pouze 0,073 %**. **Dopad na státní rozpočet je tedy zanedbatelný!**
- Více než 60 % poživatelů nedosahuje na průměrný ID (17 325 Kč) a 70 % nedosahuje na minimální mzdu (18 900 Kč). Invalidé z mládí často pobírají jen 12 000–14 000 Kč. Práce je pro ně v době inflace nutností.
- Průměrný věk pracujících ID III je 49 let – jde o motivované osoby v produktivním věku závislé na pracovním příjmu.

Reálná rizika a hrozby pro pracující invalidy ve III. stupni:

- Ženám s handicapem při rizikovém těhotenství hrozí, že zůstanou zcela bez finančních prostředků. Systém je připraven o nemocenskou i v situaci, která má jinak jednoznačně pozitivní společenský dopad.
- Neexistence finanční ochrany v době nemoci v kombinaci s nízkým invalidním důchodem způsobuje, že banky vyhodnotí klienta jako rizikového. Hrozí tak nemožnost získat hypotéku nebo ztráta schopnosti splácet stávající závazky.

- Zaměstnavatel přichází po dobu neplacené nemocenské o daňovou slevu na OZP (až 60 000 Kč).
- Komerční pojišťovny odmítají kvůli těžkému handicapu tyto osoby pojišťovat. Lidé ve III. stupni tak čelí hrozbě, že v případě výpadku příjmů zůstanou zcela finančně nechráněni.
- Z důvodu vykazovaných příjmů z předchozího čtvrtletí člověk nedosáhne na žádné sociální dávky (možná s výjimkou příspěvku na bydlení, který však nekryje hypotéku).

Zahraniční komparace

- Plné odvody, plná podpora: Slovensko, Polsko
- Krácené odvody, krácená podpora: Německo, Rakousko

Česká republika má nejnespravedlivější systém v porovnání s okolními zeměmi!

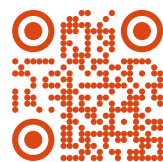
Alena Jančíková

ředitelka České asociace paraplegiků – CZEPA, z. s.



Kolekce P je postavena na jednoduchém designu, kvalitním zpracování a klade důraz na pohodlí a udržitelnost. Najdete v ní produkty pro každý den – od oblečení přes zápisník až po hrnky na kávu nebo čaj.

Kupte si jakýkoli kousek a podpořte sociální, zdravotní a psychologické služby Centra Paraple pro lidi po poranění míchy. **Děkujeme!**



→ eshop.paraple.cz

Děkujeme naším partnerům

HLAVNÍ PARTNEŘI

SKODA

Nadační fond Trigema

KODL
GALERIE

Čedok

O—R—E—A
Hotels & Resorts

allwyn

DIVADLO
UNGELT

Trans Tech Tooling®

and
ALL NEW DEVELOPMENT

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Česká televize

Radiožurnál
Český rozhlas

VEŘEJNÝ SEKTOR

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

MP
SV

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

X
PRAHA 10

**Díky vám můžeme pomáhat
najít cestu dál.**



